

World Vision

Por los niños

FUTUROS BRILLANTES

MANUAL
METODOLÓGICO

Habilidades para la Vida



Proyecto
**Futuros
Brillantes**

World Vision

Por los niños



CRÉDITOS

World Vision Honduras

Colonia Montecarlo, al final del Bulevar Morazán,

Esquina opuesta a Gold's Gym,

Apartado postal 3304, Tegucigalpa, Honduras

PBX: (504) 2216-6600/ 2216-6601

Fax: (504) 2221-7028/2221-7029

Director Nacional:

Jorge Galeano

Director de Proyecto Futuros Brillantes:

Abogado Jorge Valladares.

Equipo coordinador:

Carlos Castro, Coordinador Educación y Medios de vida del Proyecto Futuros Brillantes

Equipo Colaborador:

Carlos Castro, Coordinador Educación y Medios de vida del Proyecto Futuros Brillantes

Diseño y Diagramación:

Gabriela Lagos, Universidad Nacional Autónoma de Honduras

Equipo validador:

Carlos Castro, Coordinador Educación y Medios de vida del Proyecto Futuros Brillantes

Tania Melissa Guevara López, Supervisor Técnico de Proyecto Futuros Brillantes

Gustavo Adolfo Castellanos, Supervisor Técnico de Proyecto Futuros Brillantes



INDICE

Introducción.....	5
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
General.....	7
Específicos.....	7
Definición y Alcance del manual.....	8
Etapa I: Módulos:	10
MODULO I.....	11
TEMA 1.....	12
AUTOCONOCIMIENTO Y RESILIENCIA.....	12
TEMA 2.....	26
FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA.....	26
TEMA 3.....	41
INCREMENTANDO MI RESILIENCIA.....	41
MODULO II.....	55
TEMA 1.....	56
RELACIONANDONOS Y COMUNICANDONOS AFECTIVAMENTE.....	56
TEMA 3.....	64
TRABAJO EN EQUIPO.....	64
LIDERAZGO.....	64
Modulo III.....	74
TEMA 1.....	75
PENSAMIENTO CRÍTICO.....	75
TEMA 2.....	81
ASPIRACIONES Y METAS.....	81
TEMA 3.....	87
PLAN DE VIDA.....	87
Etapa II:	100
Organización y planeamiento Del.....	100
Programa de Formación Habilidades para la Vida.....	100



2.1. Planificación del Programa	101
2.2. Inscripción de Participantes.....	104
2.3. LISTADO DE MATERIALES PARA CADA EQUIPO (estas cantidades multiplicarlas por 3) 108	
2.4. EXPECTATIVAS, BARRERAS Y COMPROMISOS.....	109
Etapa III:	110
Recursos Por	110
Módulos	110
3.1. Modulo I:.....	111
Lectura:	115
El búho blanco	115
3.2. Modulo II:.....	122
3.3. Modulo III.....	123



Introducción:

World Vision Honduras, como una organización cristiana, con dedicación para trabajar por el bienestar de la niñez, familias y comunidades del país, con el propósito de superar la pobreza e injusticias, ayudando a que las personas posean una vida en plenitud.

De igual manera, como se establece en su visión Institucional, brinda asistencia, asesoría y defensoría, con la dedicación de trabajar sin distinción de personas. Así mismo, cuya misión es seguir al Señor y Salvador Jesucristo en trabajar con la transformación humana, promoviendo la justicia y testificar las nuevas buenas del Reino de Dios.

World Vision anhela tener equipos de trabajo que estén fortalecidos en todas sus capacidades, ya sean estas, de conocimiento, programáticas y operativas, que se identifiquen con los valores, visión y misión de la Organización, equipos que se integran con empatía, amor y dedicación por el prójimo, especialmente con la niñez hondureña que vive más vulnerabilidad, y de esta manera ayudar a mejorar las condiciones de vida, de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, sus familias y a las comunidades del país.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, se encontró la necesidad del diseño del presente manual de la metodología Habilidades para la Vida, con el propósito de orientar al personal Supervisor de Futuros Brillantes y demás personas interesadas en la metodología. Dada las condiciones que anteceden, es oportuno mencionar, que dicho manual metodológico, está compuesto en 3 etapas: **Modulos: I, II y III, Organización y Planeamiento del Programa Habilidades para la Vida y recursos por cada modulo**, todo ello, estructurado de manera que facilite la comprensión de la metodología implementada, con el fin de agilizar los procesos del Proyecto Futuros Brillantes, y llevándolo al cumplimiento del mismo de una manera más eficiente y eficaz.

Se espera que este manual sea de gran utilidad, pidiendo en todo momento que Dios, sea la guía que permita dejar las huellas y sellos de calidad en la vida de cada una de las personas hondureñas beneficiadas, haciendo con ello una sociedad que sea más justa, equitativa, digna, y segura, para todos y todas.



Justificación

El Proyecto Futuros Brillantes, hace uso de diversas metodologías que son implementadas para el cumplimiento del mismo.

Se encuentra la necesidad de crear un manual estandarizado, que sirva de guía de instrucciones, considerándolo de importancia para la transmisión de información que pueda facilitar la labor de los supervisores que llevan a cabo diversas acciones para el cumplimiento de propósitos y metas de dicho proyecto.

Es oportuno mencionar, que para la creación del manual se ha tomado como base la información documentada de años anteriores, donde se ha implementado la metodología para otros AEP.

La creación de dicho manual para la metodología Habilidades para la Vida, tiene como finalidad facilitar a cada uno de los supervisores la información que es necesaria para llevar a cabo el propósito de contribuir a la reducción del trabajo infantil y asegurar el derecho a la educación muchos de niños, niñas del país.

En efecto con dicho manual, se estará beneficiando de manera directa a cada uno de las niñas, niños, maestros, padres de familia, Centros educativos y a la comunidades en general, así mismo será una herramienta que oriente a los supervisores que implementan dicha metodología, de igual forma, beneficia de manera genérica a World Vision, para en el cumplimiento de Proyecto Futuros Brillantes, agilizando el logro de propósitos, metas y los objetivos ya establecidos desde sus inicios.



Objetivos

General

→ Orientar al personal supervisor del Proyecto Futuros Brillantes sobre los elementos a considerar dentro de la metodología Habilidades para la Vida.

Específicos:

1. Proveer la información por la que está compuesto cada uno de los módulos que serán implementados por el personal supervisor del Proyecto Futuros Brillantes para la metodología HpV.
2. Mostrar la planificación la organización y el planeamiento del Programa Habilidades para la Vida
3. Indicar los recursos que se utilizan para el desarrollo de la metodología HpV.



Definición y Alcance del manual

Este manual metodológico “Habilidades para la Vida” tiene como propósito principal, orientar al personal supervisor del Proyecto Futuros Brillantes, de igual forma, que sirva para implementar una metodología estandarizada que les permita llevar a cabo, una mejor organización, comunicación y reducción de tiempo para la aplicación de la misma, convirtiendo de ello, un proceso más eficiente y eficaz.

Hechas las consideraciones que anteceden, a continuación se detalla la forma en que está compuesta dicho manual:

El Manual Metodológico HpV, esta dividido en 3 etapas, mismas que se componen de diferentes fases:

Etapa No. I: Módulos: I, II, II

Modulo I: se compone por los siguientes Temas:

1. Autoconocimiento y Resiliencia
2. Fortaleciendo mi Autoestima
3. Incrementando mi Resiliencia

Modulo II: se compone por los siguientes temas:

1. Relacionándonos y Comunicándonos Afectivamente
2. Trabajo en Equipo/ Liderazgo





Modulo III: se compone por los siguientes temas:

1. Pensamiento Critico
2. Aspiraciones y Metas
3. Plan de Vida



Etapa No. II: Organización y Planeamiento del Proceso de Formación Habilidades para la Vida

En esta etapa se muestra las herramientas que se implementan en la metodología HpV.

-  Planificación del programa
-  Ficha de inscripción de participantes
-  Ficha listado de materiales para los equipos
-  Ficha Expectativas, Barreras y Compromiso

Etapa No. III: Recursos por Modulo

En esta etapa se indican los recursos con son utilizados en los 3 módulos de la metodología HpV, mismos que se detallan en lecturas, actividades y ejercicios.



Etapa I: Módulos:



Modulo I

Modulo II

Modulo III



2018

MODULO I



TEMA 1

AUTOCONOCIMIENTO Y RESILIENCIA



DINAMICA DE PRESENTACION

Objetivo

- Desarrollar la participación al máximo y crear un ambiente fraterno y de confianza.

LOS REFRANES

OBJETIVO

Presentación y Animación

MATERIALES:

Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares; es decir, que cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra.

DESARROLLO:

Esta dinámica se usa en combinación con la presentación por parejas. Se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán; de esta manera, se van formando las parejas que intercambiarán la información a utilizar en la presentación.





REFRANES POPULARES

1. A caballo regalado, no se le miran los dientes.
2. Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.
3. No hagas hoy a nadie, lo que no quieras que te hagan a ti mañana.
4. No dejes para mañana, lo que puedas hacer hoy.
5. Genio y figura, hasta la sepultura.
6. Tras la tempestad, viene la calma.
7. Más vale pájaro en mano, que cien volando.
8. No por mucho madrugar, se amanece más temprano.
9. No hay mal, que por bien no venga.
10. En boca cerrada, no entran moscas.
11. A palabras necias, oídos sordos.
12. Casamiento y mortaja, del cielo bajan.
13. Perro que ladra, no muerde.
14. A mal tiempo, buena cara.
15. Por la boca, muere el pez.
16. Ojos que no ven, corazón que no siente.
17. A la tierra que fueres, haz lo que vieres.
18. Al que a buen árbol se arrima, buena sombra lo cobija.
19. A río revuelto, ganancia de pescadores.
20. A otro perro, con ese hueso.
21. Agua que no has de beber, déjala correr.
22. Dios los cría, y el diablo los junta.
23. Dos cabezas, piensan mejor que una.
24. El hombre es como el oso, mientras más feo más hermoso.
25. Donde manda capitán, no manda marinero.
26. El que siembra espinas, que no espere cosechar flores.
27. El que tiene tienda que la atienda, o si no que la venda.
28. En la vida todo tiene remedio, menos la muerte.



¿QUIEN SOY?



OBJETIVO

Motivar el conocimiento personal.

MATERIALES

Una hoja en blanco con la pregunta **¿Quién SOY?**

DESARROLLO

Entregar a cada participante la hoja con la interrogante, y decirles que tienen 10 minutos para responder a la pregunta. Seguidamente se desarrollara una plenaria con las respuestas para formar mi arbol de vida.

Comenzar la plenaria haciendo las siguientes preguntas:

1. ¿Les resulto facil definirse?
2. ¿Qué tanto te conoces?
3. ¿Qué aspectos tomaste en cuenta para definirte?

Se comienza con la tecnica "Mi arbol de vida"

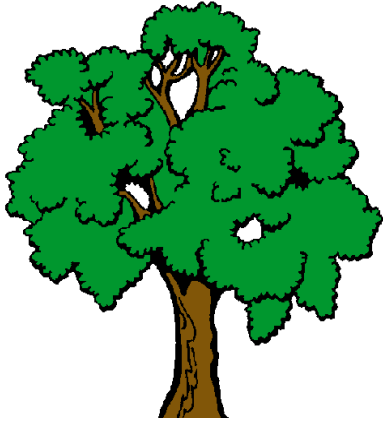


¿QUIEN SOY?





Mi árbol de la vida



OBJETIVO

Animar a los participantes a que reflexionen acerca de su vida, su identidad y reconozcan el carácter único de la identidad de los demás.

RESULTADOS

Los participantes son más conscientes de sí mismos y de su propia identidad. Compartir los árboles de la vida les permite conocer mejor la vida y la identidad de otras personas, con independencia de lo similares o distintas que pudieran parecerles en un principio.

MATERIAL

Unas hojas de papel en blanco para dibujar, lápices o marcadores de colores.

ACTIVIDAD

Entregue a cada participante una hoja de papel en blanco y unos lápices de colores, y pídale que dibujen un árbol, que representara a cada uno de ellos. Cuando hayan terminado, pídale que piensen en la información sobre sí mismos que les gustaría escribir alrededor del árbol. Haga una lista de las sugerencias de los participantes en el tablero para que puedan visualizar la información. Estas son algunas de las ideas que probablemente propongan:

- Donde vivo
- Lugares en los que he vivido anteriormente
- Miembros de mi familia
- Amigos
- Escuela: nombre y curso
- ¿Qué soy bueno haciendo?
- ¿Qué es lo que me gusta hacer?
- Esto es lo que me hace feliz
- Esto es lo que me pone triste
- Estas son mis creencias
- Cuando sea mayor me gustaría ser... El lugar en el que



Antes de que los participantes comiencen a escribir, hábleles sobre el árbol. ¿Cuál es el propósito de sus raíces? ¿Dónde está creciendo? ¿Qué información deberían poner en las raíces, en los extremos de las ramas y en la parte superior del árbol? Puede que algunos participantes necesiten ayuda para pensar acerca de sí mismos y de su futuro.

Esta actividad requiere tiempo para la introspección y para el intercambio informal con los demás.

Una vez que todos los participantes hayan terminado de añadir información a sus árboles, pida voluntarios que quieran hablar de su árbol de la vida al resto del grupo. Tras unas cuantas presentaciones, sugiera a los participantes que vayan rotando por el grupo con la intención de encontrar:

- Al menos una persona que haya crecido en el mismo lugar, y otra que provenga de un lugar distinto.
- Alguien a quien le entristezca lo mismo y alguien a quien le entristezca algo completamente distinto.
- Alguien quien sea bueno haciendo las mismas cosas, y alguien quien sea bueno haciendo algo distinto

Estas son solo sugerencias; cualquier idea nueva que se le ocurra será también válida.

Termine la sesión con una discusión acerca de las semejanzas y diferencias y de cómo estas forman parte de nuestra identidad. ¿A qué conclusiones llegan los participantes? Reflexione sobre la singularidad de cada uno y sobre el respeto a las diferencias que existen entre unos y otros.

Pida a los participantes que escriban sobre esta actividad en sus Bitácoras de aprendizaje

<p>Mis notas</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



CONCEPTOS



RAIZ

Crece en sentido contrario al tallo y le sirve de sostén y para absorber de la tierra las sustancias minerales y el agua necesarias para el crecimiento de la planta y para su desarrollo.



TRONCO

Crece en sentido contrario a la raíz y que sirve de soporte a las ramas, las hojas, las flores y los frutos.



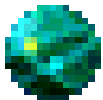
RAMAS

Es la parte del árbol o arbusto en la que crecen las hojas. Se trata de una estructura de madera conectada al tronco central. Las ramas pueden desarrollarse de forma horizontal, vertical o diagonal, esta última forma es la que presentan la mayor parte de las especies arbóreas.



FLOR

La flor es la estructura reproductiva de las plantas. La función de una flor es producir semillas a través de la reproducción sexual.



FRUTO

Producto de las plantas, que, aparte de la utilidad que puede tener, sirve para desarrollar y proteger la semilla.



BAZAR DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO

Conocer el pensamiento de los participantes en cuanto a las emociones que manifiestan.

RESULTADO

El participante debe ser capaz de manifestar las cosas que le causan sentimientos diversos.

MATERIALES

Cartulina, trozos de papel de color, maskin tape, marcadores. Dibujos de las diferentes emociones.

ACTIVIDAD

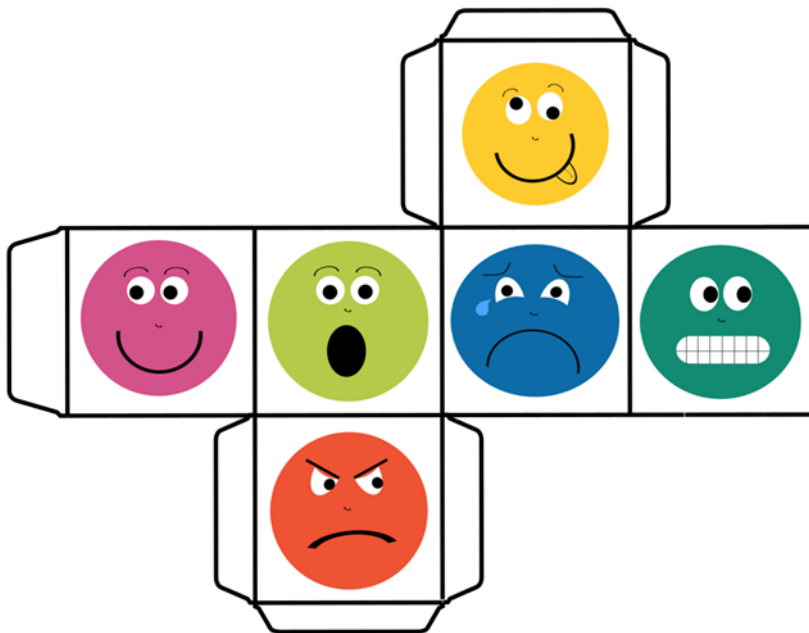
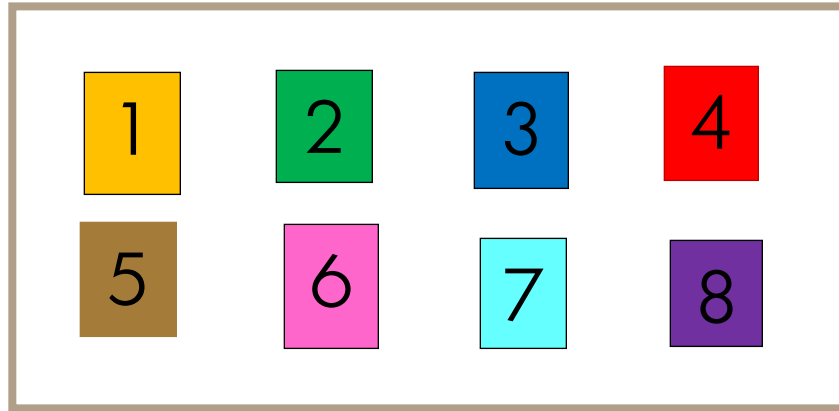
1. Indique al grupo que van a formar grupos de 8 personas para desarrollar la actividad Bazar de las emociones.
2. La actividad consiste en poner en venta una tarjeta de color que lleva una emoción que los participantes no conocen.
3. Entregue a los grupos un sobre con cierta cantidad de dinero diferente.
4. Comience con la venta de las tarjetas con un valor que usted coloque con anticipación.
5. Conceda de 15 a 10 minutos para el desarrollo de esta actividad.
6. Una vez que los jóvenes hayan terminado de hacer la compra, los jóvenes deben definir la emoción que compraron.
7. Relacionar las definiciones con sus respectivas emociones, ofrezca las respuestas correctas.
8. Consulte a los jóvenes que les pareció la actividad y si hubo alguna emoción que no conocían o no sabían su significado.
9. Para finalizar cada grupo, tira el dado y expresa cuáles son las características de la emoción que le salió y el dirá en qué momento de su vida se siente así.

Esto permitirá saber que tanto el participante conoce las diferentes emociones y podrá descubrir algún tipo de sentimientos que él no manifieste porque en la metodología del juego no lo relacionara con una confesión.



Para esto habrá que definir qué emociones queremos expresar, las más comunes

- IRA
- ALEGRIA
- DISGUSTO
- TEMOR
- TRISTEZA
- ACEPTACION
- SORPRESA
- ESPERANZA



IRA

La ira como todas las demás emociones es una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas.

La primera es una respuesta corporal, en la que nuestro cuerpo se activa para la defensa o el ataque. Nuestro ritmo cardiaco aumenta al igual que nuestra respiración se acelera, nuestros músculos se tensan y el flujo sanguíneo se dispara preparándonos para actuar ante una amenaza percibida.

Cuando este estado de excitación permanece estamos más predispuestos a actuar de forma impulsiva llegando a emitir conductas agresivas.



La segunda es una respuesta cognitiva, es decir, depende de nuestra manera de interpretar las situaciones. Cuando estamos inmersos en una situación, está por sí sola no tiene ningún valor emocional, es la valoración personal que hacemos de ella la que le confiere un significado. De esta manera, las emociones están en función de nuestros pensamientos, así que cuando interpretamos una situación como un abuso, una injusticia, una falta de respeto o como un obstáculo para conseguir una meta, sentimos ira.

Pensamientos del tipo "esto es intolerable", "como se atreven a tratarme así" "pero quien se cree que es", "la vida se empeña en ponerme trabas" etc., son el combustible perfecto para incrementar y prolongar los sentimientos de ira aumentando la posibilidad de ser agresivos.

La última respuesta de la ira tiene que ver con la gestión conductual en estas situaciones. La conducta en estas circunstancias está orientada para defendernos de aquello que se interpone un nuestro camino y para ello se genera una energía interna que mueve a la "destrucción" del obstáculo. Ahora bien, no debemos confundir la emoción de la ira con la agresividad, ya que ésta es una de las múltiples maneras de gestión emocional. Experimentar y expresar la ira a través de la agresividad depende de las conductas que hayamos aprendido a lo largo de nuestra vida.

ALEGRÍA

La alegría es el estado de regocijo interior que nos hace sentir vivos y equilibrados; es una excitación que produce placer y felicidad y es un sentimiento grato que nos obliga a ver el lado risueño y gracioso de las cosas. Es una emoción expansiva que se necesita expresar y compartir con los demás.

La alegría se contagia y le devuelve a la gente el entusiasmo y las ganas de vivir,

DISGUSTO

Un disgusto es un sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión, un desengaño u otro tipo de contrariedad. Puede decirse que surge cuando un individuo recibe una mala noticia. ... Cuando alguien desarrolla una actividad a disgusto, lo hace por obligación, sin ganas ni entusiasmo.

Un disgusto es siempre un hecho devastador que nos provoca emociones que no nos gustaría sentir.



TEMOR

El miedo o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. ... La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.

TRISTEZA

Es una emoción que generalmente surge ante las pérdidas que sufrimos en la vida, de ahí que sea tan intensa como profundo sea el vínculo con lo perdido. Es un dolor generalizado en el cuerpo, pero sobre todo en el alma. La tristeza no es negativa, no es anormal ni está mal sentirla.

ACEPTACION

La palabra “aceptación” en el diálogo interpersonal o, incluso, en los procesos de introspección.

La aceptación personal, se produce un proceso de comprender la realidad tal y como es y no como nos gustaría que fuese o que hubiese sido; algunos ejemplos de ello serían aceptar el pasado, la forma de ser de aquellos con los que nos relacionamos, el trabajo, el paso del tiempo, las limitaciones personales, nuestro propio cuerpo, etc. Como consecuencia, el proceso de aceptación implica establecer una relación de convivencia con aquello que nos acompaña (personas, circunstancias, enfermedades, rechazos de nuestro entorno...) así como crecer con todo ello.

SORPRESA

La sorpresa es descrita como una reacción emocional neutra que se produce de manera prácticamente inmediata ante una situación que percibimos como novedosa o extraña.

La sorpresa es experimentada como un estado transitorio, de una duración sólo momentánea, que deja prácticamente la “mente en blanco” durante un breve instante. En el plano afectivo, se experimenta como algo indefinido aunque relativamente agradable. Eso sí, muchas veces despierta cierta sensación de incertidumbre respecto de lo que va a acontecer posteriormente.



ESPERANZA

La esperanza tiene que ver con la percepción de que lograrás lo que quieres, sea lo que sea. La esperanza es aprendida desde que eres pequeño, gracias a tus padres o cuidadores, ha sido reconocida como un componente importante del crecimiento psicológico, la matriz del cambio.

La esperanza es nuestro exponente y nuestro valor. La esperanza es la confianza en que sucederá lo que deseamos.

La esperanza es un rasgo de personalidad, una fortaleza para conseguir que nos adaptemos de una forma saludable a nuestra propia vida, teniendo como fin último buscar nuestra Felicidad.

Tu silueta es la mía

OBJETIVO

Ayudar a los participantes a que, mediante el uso de siluetas, comprendan y valoren sus puntos de vista, y de otras personas.

RESULTADO

Los participantes aprenden acerca de si mismos, y de los “demás” comprendiendo sus sentimientos. Los participantes reflexionan acerca de cómo actúan “los otros” o por qué piensan de una determinada manera.

MATERIAL

Pliegos de papel lo suficientemente grandes para dibujar un cuerpo humano (puede emplear varios pliegos de papel, el reverso de un rollo de papel pintado o algo similar), bolígrafos o rotuladores de colores, música suave.

ACTIVIDAD

Divida a los participantes en parejas: explíqueles que para esta actividad van a trabajar en pareja. Dele a cada participante un pliego de papel. Pídales que coloquen el papel en el suelo, y que uno dibuje la silueta del otro y viceversa.



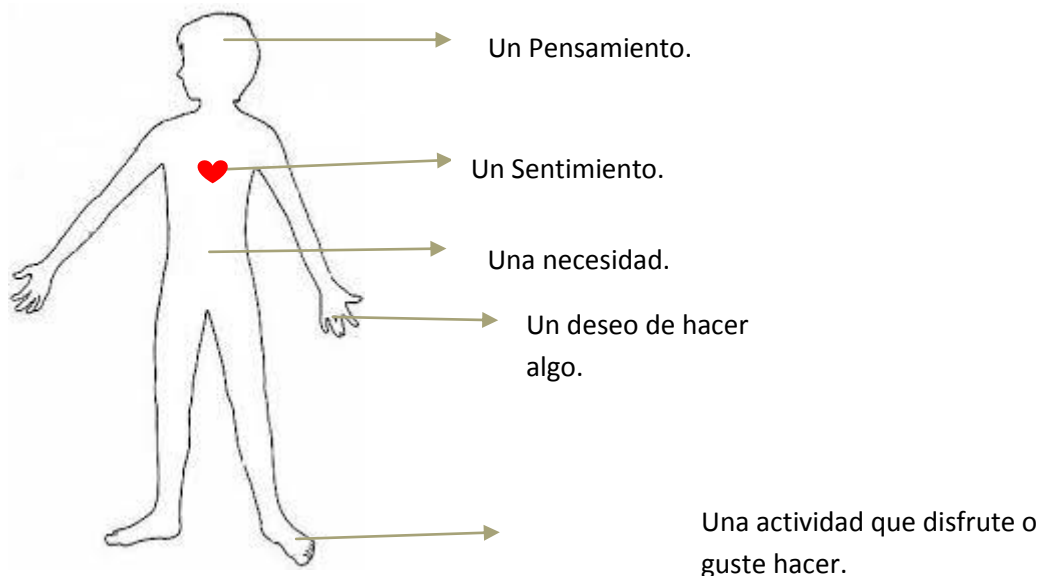
Cuando hayan terminado de dibujar las siluetas, pida a cada participante que escriba en su propia silueta la siguiente información:

- En la cabeza: un pensamiento
- En el pecho (el corazón): un sentimiento
- En el estómago: una necesidad
- En las manos: un deseo de hacer algo
- En las piernas: una actividad que le guste o que disfrute

Cuando todos hayan terminado esta tarea, pida a los participantes que compartan la información con su pareja, describiendo los pensamientos, sentimientos, necesidades, deseos o las actividades que les gustan, sin explicar por qué.

Una vez que hayan compartido lo que han escrito en su silueta, dígalos a los participantes que cada uno se acueste en la silueta del otro y que cierren los ojos e imaginen que son la otra persona. Puede poner un poco de música suave e iniciar la reflexión pidiendo a los participantes que “abandonen su mente y traten de penetrar en la mente de su pareja”, que intenten pensar lo que el otro piensa, sentir sus necesidades, desear lo que el otro desea e imaginarse haciendo las actividades que a su pareja le gustan.

Al final, déjeles cinco minutos para que reflexionen en silencio sobre lo que significa ponerse en los zapatos del otro. Puede finalizar la actividad pidiendo a los participantes que se abracen como muestra de comprensión mutua.





TEMA 2

FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA



Las ideas que defiendo

OBJETIVO

Permitir que los participantes defiendan aquello en lo que creen. Permitirles reflexionar sobre sus propias creencias y descubran las de los demás.

RESULTADO

Los participantes descubren en qué medida sus creencias y opiniones difieren de las de otras personas.

MATERIAL

Material adecuado para trazar una línea de arriba abajo en el centro de la habitación o en el patio de recreo, por ejemplo, tiza, cinta adhesiva, una tira de tela. Dos carteles grandes que recen, respectivamente, “estoy de acuerdo” y “no estoy de acuerdo”.

ACTIVIDAD

Trace una línea de arriba abajo en el centro de la habitación y coloque un cartel en cada uno de los lados. Pida a los participantes que se coloquen frente a usted a lo largo de la línea divisoria. Dígalos que respondan a una serie de afirmaciones dirigiéndose hacia el cartel adecuado.

Lea en voz alta unas cuantas frases, por ejemplo las que siguen:

- Todos los niños deberían poder ir a la escuela.
- Sólo los más inteligentes tienen derecho a una educación a partir de los 14 años.
- Matar a una persona, por el motivo que sea, está mal.
- Las personas tienen derecho a defender sus creencias.
- Todo el mundo tiene derecho a vivir en paz.
- Nadie debería tener que vivir bajo la ocupación de otro país.
- Todo el mundo tiene derecho a ser respetado.
- Sólo nuestro respeto a aquellos que me respetan a mí.
- La contaminación es responsabilidad de los gobiernos.
- Es inútil depositar los desechos en la papelera si los demás no lo hacen.
- Todo el mundo tiene derecho a practicar su religión.
- Las religiones son una de las principales causas de los conflictos que hay en el mundo.



Estas preguntas se han redactado así con el propósito que los participantes se encuentren con situaciones contradictorias que estimulen la reflexión. Cuando haya terminado con las afirmaciones, sienta a los participantes en un círculo y pida a algunos de ellos que hablen sobre sus respuestas. Hable acerca de algunos de los dilemas a los que se han enfrentado y sobre cómo se han sentido.

Si los participantes han mostrado dificultades a la hora de responder a las preguntas, pregúnteles a qué creen que se debe. Una conclusión importante que podría resultar de la discusión es que el mundo no es sencillo y que no siempre es fácil decidir en qué creer y cuándo defender aquello en lo que uno cree.

Pregunte a los participantes qué han sentido al ver a los que estaban al otro lado de la línea. ¿Qué pensaban de ellos y de sus creencias?

Finalice el ejercicio haciendo hincapié en cómo difieren las creencias y las opiniones de las personas, y cómo esas creencias y opiniones deben respetarse aunque no las compartamos.



Mapas de Elevación de Vida

OBJETIVO

Reflexionar sobre los diversos eventos y personas que han influenciado la sensación de lo que piensan que son.

MATERIALES

Un mapa de vida preparado y un rota folio (papelógrafo) y cada participante deben tener su cuaderno y lápiz con buen borrador.

ACTIVIDAD

Los facilitadores deben de estar bien preparados para esta actividad y deben planificarla previamente para garantizar que no se hace de prisa y también para garantizar que tienen un plan para aportar servicios de apoyo en caso se necesiten luego que se compartan las historias.

En esta actividad, los/las jóvenes reflexionarán sobre los diferentes eventos y personas que han influenciado su sentido de identidad. Dibujarán una representación visual de algunos de los principales eventos en su vida y la utilizarán para compartir sus historias de vida con los otros jóvenes. También escucharán a los demás contar sus historias. Compartirán palabras de ánimo, apoyo y confort unos con otros.

Cinco propósitos clave que es bueno tengan presentes conforme facilita la actividad:

1. Los/las jóvenes valoran sus propias historias, aceptando tanto lo bueno como lo malo que les ha convertido en lo que son hoy.
2. Los/las jóvenes reconocen que no están solos – que cada uno tiene altibajos en sus vidas. Su historia es única, pero encontrarán muchas similitudes con las historias de sus pares.
3. Los/las jóvenes se ven inspirados por las historias de los otros y como sus pares se han sobrepuesto a penurias y han manejado pérdida.
4. Los/las jóvenes identifican el valor de la perseverancia y la esperanza.
5. Los/las jóvenes tienen ejemplos concretos que ya han sido compartidos con sus pares para incluir en la discusión de la próxima actividad sobre cómo manejar o gestionar pérdida.



Método

1. El facilitador comienza la actividad enseñando un mapa elevado de vida sobre su propia vida. Pregunta al grupo lo que piensan que podría ser. Después de escuchar algunas ideas, explica cuál es su propia historia de vida – o un mapa que muestre algunos de los eventos y períodos más importantes en su vida. En esencia, es una autobiografía visual. Explica cómo la línea de tiempo o cronograma comienza cuando nace y continúa hasta ese día. Explica que su viaje de vida ha tenido altos (momentos buenos) y bajos (momentos difíciles) y que le gustaría contar su historia al grupo. Luego el facilitador o facilitadora utiliza el mapa de vida elevado para contar su historia.
2. Después de contar su historia, el facilitador pregunta al grupo si les gustaría compartir sus historias de vida de esa manera. Indique que están en un ambiente seguro. Que todo lo que usted diga al grupo se quedará dentro del grupo. Si alguien no se siente cómodo, no necesita compartir.
3. Divida al grupo en grupos pequeños de cuatro personas. Los/las jóvenes deben dibujar sus propios mapas de vida elevados en sus cuadernos. Guíe al grupo a lo largo del proceso una vez más si necesitan ayuda con las instrucciones.

¿Cómo hacer un Mapa de Vida Elevado?:

1. Dibuje un cronograma que comienza con el año de su nacimiento y continúa hasta el año actual. Marque el año de nacimiento y su edad.
2. Marque incrementos de cinco años en la línea desde su año de nacimiento.
3. Empiece pensando en los principales momentos altos (decisivos) y bajos o períodos en su vida. Trate de recordar que edad tenía cuando ocurrió cada evento o cuando comenzó y finalizó cada período. Marque los momentos altos o decisivos sobre la línea de tiempo para equiparar que edad tenía cuando ocurrieron esos puntos altos. Marque los puntos o momentos bajos o difíciles debajo de la línea de tiempo de la misma manera.
4. Si es capaz, marque cada momento con algunas palabras para recordarse qué momento representa cuando usted este contando su historia.
5. Luego trace una línea desde el punto de su nacimiento a lo largo de los puntos para mostrar su viaje a través de los momentos altos y bajos de su vida.
6. Mientras los/las jóvenes están dibujando sus propios mapas de vida elevados, el facilitador debe caminar de grupo a grupo respondiendo a preguntas y asegurando que entienden claramente el ejercicio.
7. Una vez todos han preparado su mapa elevado de vida, de al grupo estas guías para ayudarles a ser una audiencia buena y empática mientras comparten por turno sus historias de vida unos con otros en sus grupos pequeños.



Expresen interés con los ojos. Miren al orador y su mapa de vida mientras habla. No mire a los otros grupos o al piso. Las personas que comparten detalles íntimos de su vida necesitan ser honradas con contacto visual y atención. Incluso asentir con la cabeza de vez en cuando puede mostrar que usted realmente está escuchando a la persona y oyendo su historia.

Sea empático. Sonría cuando la persona comparta buenos momentos en su vida; muestre preocupación y simpatía cuando la persona esté compartiendo momentos difíciles en su vida.

No hable sólo sobre usted. Algunas veces las personas comparten algo sobre su vida que le recuerda a usted algo de su propia vida. No interrumpa la historia de esa persona para empezar a hablar sobre su propia historia. Espere a que la persona haya terminado antes de hacer comentarios u observaciones sobre su historia.

8. De a los grupos unos 40 minutos para que compartan. Eso equivale a unos 10 minutos por persona. Es importante recordarles amablemente sobre el tiempo. Es importante que las personas no piensen que las cortan o apresuran mientras cuentan su historia, especialmente si están siendo emocionales. Si el ejercicio se vuelve un poco largo, encuentre forma de ajustar la sesión antes de adherirse demasiado rígidamente al largo de tiempo sugerido que se ha dado a la sesión.

9. Una vez todos han tenido oportunidad de compartir con su grupo pequeño, vuelva a reunir al grupo completo y encabece una discusión de grupo en torno a las siguientes preguntas, sin olvidar los propósitos de esta actividad.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

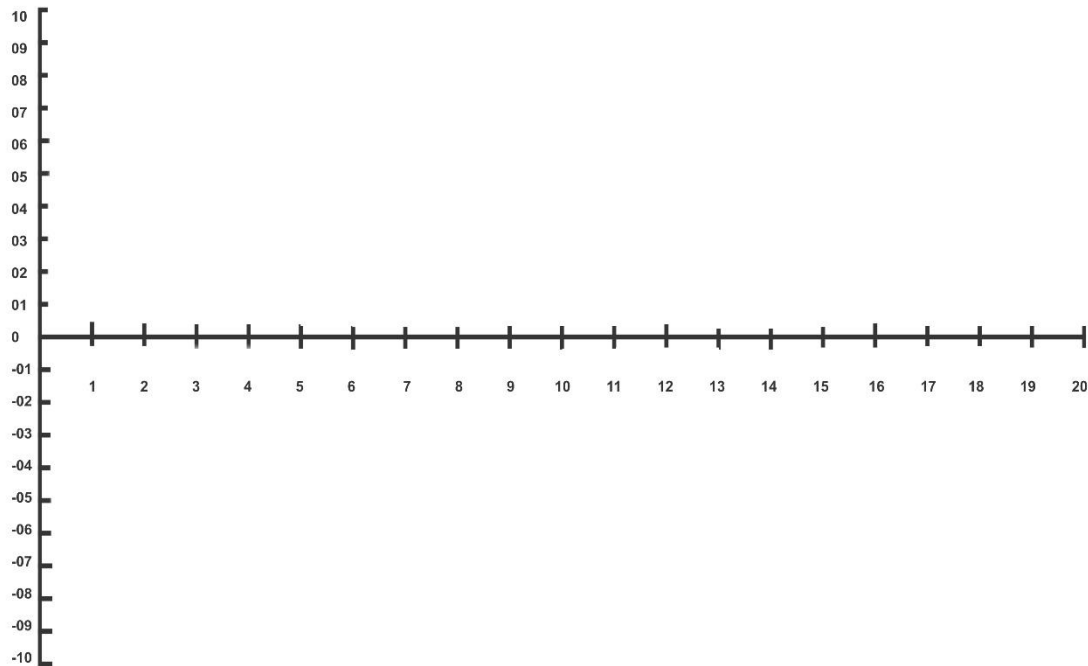
De al grupo unos cuantos minutos para discutir las siguientes preguntas y luego invite a los grupos a que compartan algunos de sus comentarios sobre cada pregunta ante todo el grupo, una pregunta a la vez.

- ¿Cómo se sintió al compartir su historia de vida con sus pares?
- ¿Cómo se sintió al escuchar las historias de vida de sus pares?
- Después de escuchar las historias de sus pares, ¿cree usted que tiene más en común con ellos o menos?
- ¿Piensa usted que las personas que viven en otras partes del mundo tienen altibajos también en sus vidas? Y los ricos y poderosos, ¿también tienen altos y bajos?
- ¿Qué nos dicen los altos y bajos en esas historias sobre el valor de la perseverancia y esperanza en nuestras vidas?



Una vez el grupo ha tenido oportunidad de discutir a fondo esas preguntas, finalice el tiempo con algunas palabras de aliento. Usted puede reconocer la valentía y confianza que el grupo mostró en la actividad.

MI MAPA DE VIDA





Reparado con Oro

OBJETIVO

Identificar la forma como los participantes, pueden lidiar positivamente con una pérdida

MATERIALES

Fotos impresas de los/las jóvenes (de su cara), goma o cola con brillantina (o brillantina y goma), cinta adhesiva transparente, marcadores finos para decorar.

ACTIVIDAD

1. Haga la observación de que muchas de sus historias de vida incluyen tiempos significativos de pérdida y dolor. Casi todos los que conocemos tiene una historia de pérdida significativa. Las personas pierden el trabajo, a seres queridos, habilidades y salud. Las personas pierden esperanza con planes y esfuerzos frustrados que no funcionaron. Esas pérdidas les ocurren a todos. Son simplemente parte de la vida, al igual que nuestros éxitos, triunfos y logros son parte de la vida. Es importante que sepamos lidiar o manejar una pérdida de maneras que sean sanas, positivas y que reafirmen la vida.
2. Invite a los jóvenes a que compartan 2 a 3 ejemplos de sus grupos (con permiso) sobre cómo fueron capaces de manejar una pérdida de manera sana, positiva y que reafirme la vida.

Haga que los/las jóvenes abran sus cuadernos de trabajo y miren las imágenes de cerámica mientras se lee el siguiente pasaje:





“Los japoneses tienen una larga tradición de reparar con oro vasijas fracturadas o rotas. Esa práctica se llama ‘kintsugi’ o ‘kintsukuroi’, lo que significa ‘unión dorada’ o el arte de reparar cerámicas rotas con una resina de laca que se ve como si fuera oro sólido, a menudo utilizando polvo real de oro en la resina. Esa práctica puede haberse iniciado a finales del siglo XV cuando el shogun Ashikaga Yoshimasa envió una taza de té china de regreso a la China para que la repararan. Regresó unida con grapas de metal horribles, lanzando a los artesanos japoneses a la búsqueda de una nueva forma de reparación que pudiera hacer que una pieza rota se viera tan bien como si fuera nueva, o incluso mejor. Al reparar la cerámica rota con metales preciosos como oro o plata, los artesanos japoneses no solo repararon la olla rota, la hicieron más bella y más valiosa que la original, antes que se fracturara. Los japoneses han llegado a valorar la imperfección de una olla rota reparada de esa forma, como un agregado creativo a la historia de vida de la olla o incluso como un renacimiento de la vasija.

REFLEXIÓN

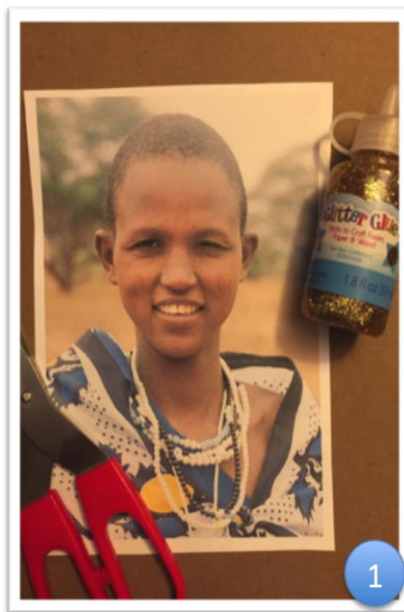
Haga que el grupo se reúna en grupos pequeños de 3 a 4 jóvenes para discutir las siguientes preguntas:

- a. Algunos dicen que cuando algo se ha dañado y tiene historia, se vuelve más hermoso. ¿De qué manera es cierto eso también para las personas? ¿Hay forma de que eso no sea cierto para las personas?
- b. Si se siente cómodo, invite a uno o dos participantes de sus grupos pequeños a que compartan un ejemplo de sus propias vidas donde lo roto se convirtió en un lugar de fortaleza o donde una pérdida ha llevado a algo muy valioso.



El Arte de lo Bello en lo Roto

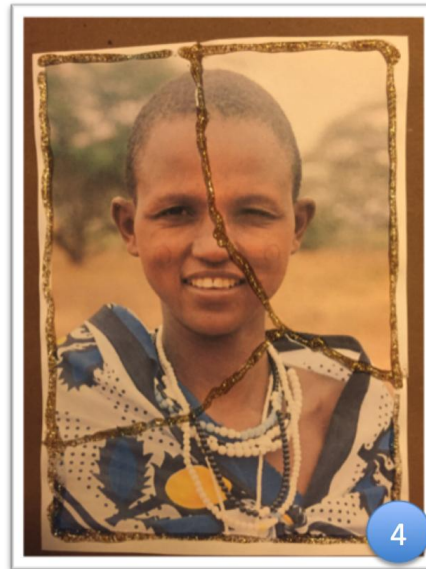
1. Distribuya a cada joven una copia de una foto impresa de la cara de cada joven r tomado esas fotos durante la sesión anterior (1.2) y debe de haberlas impreso con anterioridad. Explique que usted imprimió dos copias, una para que se lleven sin alterar a su casa, y otra para utilizar en esta actividad.
2. Invite a los/las jóvenes a que miren las fotos de ellos mismos y piensen en algún momento en su vida cuando sintieron que les partía el pesar o la ansiedad, la tristeza o el miedo, el dolor o la necesidad. Conforme recuerdan esos momentos invite a los jóvenes a que rompan su propia foto en 3 a 5 piezas, representando la manera como la vida nos puede hacer sentir destrozados, rotos, partidos y destruidos.



3. A continuación, siguiendo las instrucciones en sus cuadernos de trabajo, haga que junten las piezas como un rompecabezas para volver a formar la foto. Luego, con cuidado, gire las piezas y vuelva a formarlas para que se mantenga la forma de la imagen. Pegue las piezas, utilizando una cantidad pequeña de cinta adhesiva transparente.
4. Dele vuelta otra vez a la foto y utilizando goma con brillantina o purpurina, decore las líneas donde se rasgó la foto, como los ceramistas japoneses llenando los espacios rotos de las vasijas de cerámica con oro.



5. Ese acto representa el hecho de que a pesar de estar rotos, muchos de nosotros hemos encontrado la forma de curarnos y continuar con nuestras vidas, incluso volviéndonos como resultado más fuertes y más sabios. Algunos de nosotros forjamos nuestros valores más preciados y cualidades más hermosas durante tiempos muy oscuros y difíciles de dolor y pérdida. Esperamos que ustedes se lleven a casa esas fotos “rotas” y cuando las miren, podrán ver como se han remendado con oro, y recuerden los tesoros que ustedes han encontrado en sus lugares rotos.
6. Conforme se seca la goma o cola, invite al grupo a reunirse y reflexionar sobre las siguientes preguntas.
 - ¿Qué sintió al romper la foto de su propia cara?
 - ¿Qué siente ahora al ver la foto?



7. Usando un rotafolio o papelógrafo, realice una lluvia de ideas para obtener una lista de mensajes cortos positivos que acompañen a esas fotos. Luego que los/las jóvenes hayan pensado en 6-12 mensajes, invítelos a usar marcadores finos para decorar más su foto e incluir un mensaje de ánimo y esperanza para sí mismos. Pueden elegir de los mensajes que pensaron como grupo o utilizar uno propio.

A continuación algunos ejemplos que puede compartir si a los/las jóvenes les cuesta empezar:

- *“Soy hermosa, incluso cuando estoy rota”*
- *“Estoy remendado(a) con oro”*
- *“Una vez me sentí partido, pero Dios me ha hecho entero”*
- *“Mis cicatrices son valiosas”*
- *“Puedo haber fracasado, pero no soy un fracaso”*

Invítelos a escribir los mensajes para sí mismos en sus cuadernos, en el espacio que se aporta.



Piedras Preciosas

OBJETIVO

Identificar las fortalezas y atributos positivos únicos que cada participante tiene.

MATERIALES

Pedazos de papel en forma de corazón y gemas.

RESULTADO

Las personas jóvenes que buscan descubrir su propia identidad pueden ser especialmente vulnerables a mensajes que reciben de otros respecto a lo que son.

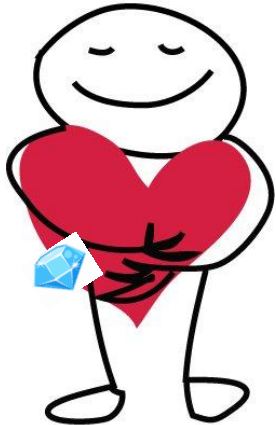
El objetivo de esta actividad es que los/las jóvenes identifiquen y declaren públicamente tres cosas sobre sí mismos que les hacen únicos y valiosos, y que los/las jóvenes escuchen una afirmación positiva por parte de sus pares.

ACTIVIDAD

1. Comience pidiendo al grupo que nombre tantas piedras preciosas como puedan. (Ejemplo: diamantes, rubíes, esmeraldas, etc.)
2. Luego pida al grupo que describa las piedras y porque piensan que las piedras son tan preciosas.
3. A veces las personas o los mensajes de los medios de comunicación nos hacen sentir mal sobre nosotros mismos. Muchos de nosotros terminamos creyendo cosas muy negativas sobre lo que somos – que somos feos, tontos, inútiles o que no valemos nada. Esas cosas son mentira. Cada uno de ustedes es único, especial y valioso. Hoy queremos trabajar juntos para reclamar una opinión positiva sobre nosotros mismos y sobre todos los/las jóvenes en este grupo. Necesitamos recordarnos constantemente unos a otros que tan valiosa es cada persona y no dejar que algún miembro del grupo empiece a dudar lo que vale.
4. Pida al grupo que empiecen a pensar en tres cosas que pueden decir sobre sí mismos y que describen que tan especiales, talentosos, fuertes, hermosos, únicos y valiosos son. Por ejemplo: “Soy Julia. Soy una Buena trabajadora. Soy buena bailarina. Soy generosa con mis hermanos y hermanas.” O “Yo soy Juan. Soy amable. Soy un amigo confiable. Soy un gran contador de cuentos.” Pueden utilizar cualquier frase que quieran para describirse a sí mismos siempre y cuando sus afirmaciones sean positivas – y no deben sentir vergüenza por decirlas. De al grupo tiempo para pensar en sus afirmaciones.



5. Permita que cada persona diga su nombre otra vez y declare sus tres afirmaciones. Después de la declaración de cada persona, deje que el grupo los reafirme diciendo al mismo tiempo, “¡Tú eres una piedra preciosa [nombre de la persona]!”



Reflexión y Discusión:

De al grupo unos cuantos minutos para discutir estas preguntas y luego invite al grupo a compartir algunos de sus comentarios para cada pregunta ante todo el grupo, una pregunta a la vez.

- ¿Cómo se sintió al escuchar a sus pares llamarle valioso?
- ¿De qué manera puede limitar los pensamientos y creencias negativas sobre usted mismo?
- ¿Cómo espera que esta actividad impacte al grupo en conjunto?

LECTURA DE CIERRE

OBJETIVO

Lograr que los participantes reflexionen sobre su propio ser.

MATERIALES

Copia de la lectura,

ACTIVIDADES

Entregar a cada participante una copia del cuento, para que se siga la lectura con la mirada.



El búho blanco

Érase una vez un búho joven, especial y maravilloso; aunque él no lo sabía. Tenía un lindo plumaje que con el pasar del tiempo se volvía cada vez más blanco, blanco.. ¡Tan blanco como la nieve!



El búho vivía la mayoría del año en el extremo del mundo, cerca del polo ártico, en una región tan fría que pocos animales pueden sobrevivir allí. Cuando llegaba el invierno, el pequeño tenía que volar miles de kilómetros hasta encontrar tierras más cálidas dónde buscar alimento.

En su primer viaje lejano, siendo joven y fuerte, voló tanto que pudo llegar hasta el trópico, donde el calor dura todo el año. En ese territorio encontró un bosque con muchas aves, todas nuevas para él. El joven búho comenzó a compararse con cada una de ellas, admirando aquellas aves tan coloridas y diferentes a él.



Primero, observó con sus grandes ojos, a la *guacamaya macao*, con sus vivos colores amarillo, azul y rojo. Le pareció divertido poder tener plumas como la bandera de un país.

Luego, vio un gracioso loro arcoíris que posaba en la copa de un árbol, con su linda cabeza azul y roja, y sus alas de un verde encendido. Aunque le pareció un animal bastante ruidoso y siempre habían más de dos haciendo bulla.

Otro día admiró al tucán pico iris, un ave muy elegante con un hermoso cuerpo negro y amarillo. Tenía un pico largo, muy largo, en el que estaban pintados casi todos los colores del arcoíris.

El joven búho, al compararse con las demás aves, sentía que no era tan especial como aquellos pájaros llamativos. Quería saber por qué a él le faltaba algo de color en su plumaje. Así que decidió volar al árbol donde posaba su abuelo, un viejo búho que parecía saberlo todo.



—Abuelo ¿Por qué no tengo un plumaje tan colorido como las otras aves? -
—preguntó el joven.



—Si no tienes el plumaje de tantos colores es que no lo necesitas —respondió el abuelo, esperando que con su breve respuesta, el joven quedara satisfecho.

— Pero... ¡Yo quiero plumas de muchos colores!

—Tú eres un *búho blanco de nieve* y no un ave tropical —dijo el abuelo—. Los búhos somos diferentes; mientras más blanco sea nuestro plumaje más podemos vivir, porque nos escondemos en la nieve y así escapamos de los cazadores. De no ser por el color de nuestras plumas ya hubiéramos desaparecido como lo han hecho cientos de aves, o

estaríamos prisioneros en una jaula en cualquier lugar del mundo.

—Yo quiero ser especial como esas aves —le respondió el joven al abuelo mientras miraba con tristeza sus plumas blancas.

—Tú ya eres un ave muy especial —dijo el viejo búho—, tienes unas plumas tan suaves que te permiten volar en silencio y así ser el mejor cazador. Además, tus alas son tan fuertes que puedes volar miles de kilómetros sin cansarte. ¡Tú eres único! —dijo el abuelo muy orgulloso de su nieto.

El joven pensó un largo rato, mientras comprendía lo que el abuelo le había dicho: ¡Tú eres único! ¡Tú eres muy especial!...lo repetía en su cabeza una y otra vez... Luego rompió el silencio con gran emoción:

—¡Ya entiendo! ¡Ahora lo comprendo!—dijo mientras sonreía por su gran descubrimiento—, aunque no tenga plumas de los colores del arcoíris, con mis fuertes alas puedo volar hasta él.



TEMA 3

INCREMENTANDO MI RESILIENCIA



LOCUS DE CONTROL



Objetivo

Explorar lo que piensan los participantes, sobre su habilidad para dar forma a su futuro y entender el enlace entre el Locus de Control interno y el logro de metas.

Materiales

Papel rotafolio y marcadores, hojas de papel blanco.

Resultado

Los participantes discutirán sus creencias sobre cuanto control consideran que tienen sobre su propio futuro y destino. Esta actividad es muy vocal y puede tomar cierto tiempo hasta que los jóvenes entiendan el concepto.

Actividad

1. De un breve explicación de lo que es “Locus de control”.
2. Dibuje un círculo grande con papel rotafolio y colóquelo en una pared o en el piso de poderse hacer así.
3. Pida a los participantes que se paren frente al círculo.
4. Entregue a las parejas las afirmaciones del documento a imprimir que está en la siguiente página. Hay que cortarlos de manera que haya una afirmación por pedazo de papel.
5. Pídeles que pongan la afirmación fuera o dentro del círculo para representar un Locus de Control externo o interno, respectivamente. Cuanto más cerca del centro del círculo, la afirmación representan a alguien con un Locus de Control interno; cuanto más lejos del centro, más externo. Esto debe de hacerse una afirmación a la vez. Deben leer la afirmación y explicar por qué la colocan donde lo hacen.
6. Después que se coloquen todas las afirmaciones, pueden discutir juntos si están de acuerdo o no con el lugar donde se pusieron – ya sea dentro o fuera del círculo (evite que discutan qué tan adentro o qué tan afuera).



Para el Facilitador

¿Qué es el locus de control?

El locus de control es un concepto de la *teoría de Aprendizaje Social de Rotter*, que hace referencia al grado en el cual las personas sienten que tienen o no el control sobre los acontecimientos que influyen en sus vidas.

Así que cuando se trata de un reto de la vida: *¿Siente que tiene el control sobre lo que sucederá?, ¿o considera que son simplemente fuerzas externas las que determinan el resultado?*

Aquellas personas que consideran que tiene el control sobre lo que ocurre poseen lo que los psicólogos denominan como **locus de control interno**.

¿QUÉ ES LOCUS DE CONTROL?

“La orientación del locus de control es la creencia según la cual los resultados de nuestras acciones están supeditados a lo que hacemos (orientación interna de control) o son resultado de eventos que fuera de nuestro control personal (orientación externa de control)”, según explica el psicólogo Philip Zimbardo en su libro de 1985, *Psicología y la vida*.

En 1954, el psicólogo Julian Rotter sugiere que nuestro comportamiento es controlado mediante recompensa y castigos, las consecuencias que tienen nuestras acciones determinan nuestras creencias sobre las causas subyacentes de dichas acciones. Nuestras creencias sobre las causas de nuestras acciones entonces influyen en nuestros comportamientos y actitudes.

También es importante señalar que el locus de control es un continuo. Nadie tiene un locus de control 100 por ciento externo o interno. En cambio, la mayoría de las personas se encuentran en algún punto de un continuum entre los dos extremos.

Aquellas personas que tienen un locus de control interno suelen ser:

- Más propensos a asumir la responsabilidad de sus propias acciones.
- Tienden a ser menos influenciados por las opiniones de otras personas.
- A menudo realizan mejor las tareas cuando se les permite trabajar a su propio ritmo.



- Por lo general, poseen un fuerte sentido de la auto-eficacia.
- Tienen a trabajar duro para lograr las cosas que quieren.
- Tienen confianza de cara a los desafíos.
- Suelen ser físicamente más saludables.
- Reportan ser más felices e independientes.
- A menudo logran un mayor éxito en el trabajo y el estudio.

Aquellos con un locus de control externo, por el contrario:

- Culpabilizan a fuerzas externas por sus circunstancias.
- A menudo, atribuyen a la suerte o la casualidad cualquier éxito que obtienen.
- No creen que puedan cambiar su situación a través de sus propios esfuerzos.
- Se sienten con frecuencia sin esperanzas o impotentes frente a las situaciones difíciles.
- Son más propensos a experimentar la desesperanza aprendida.
- El locus de control interno se emplea a menudo como sinónimo de “autodeterminación” e “iniciativa personal”. La investigación ha sugerido que los hombres suelen tener un locus de control más alto que las mujeres y que el locus de control suele ser más interno al avanzar en la edad.

Los expertos han encontrado en general, que las personas con un locus de control interno suelen sentirse mejor.

Locus de control



<p>No sé por qué las malas cosas me pasan a mí...</p> <p>No hay nada que pueda hacer...</p> <p>Todo está fuera de control...</p> <p>¿Por qué me hicieron esto?</p>	<p>Yo causo mi propio dolor...</p> <p>Puedo hacer algo para cambiar esto...</p> <p>Tengo el control...</p> <p>Soy el responsable por lo que me pasa...</p>
--	--



EJERCICIO #1

Para los participantes

¿Tiene usted un locus externo o interno de control?

¿En qué lugar del continuum se encuentra su locus de control?, emplee las declaraciones que a continuación se presentan y seleccione aquellas que mejor describen su visión de la vida:

Perspectiva 1

1. A menudo siento que tengo poco control sobre mi vida y lo que me sucede.
2. La gente rara vez obtiene lo que se merece.
3. No vale la pena establecer metas o hacer planes porque demasiadas cosas pueden suceder que están fuera de mi control.
4. La vida es un juego de azar.
5. Las personas tienen poca influencia sobre los acontecimientos del mundo.
6. Si las afirmaciones anteriores reflejan mejor su visión de la vida, entonces es probable que usted tienda a tener un locus de control externo.

Perspectiva 2

1. Si usted trabaja duro y se compromete con un objetivo, puede lograr cualquier cosa.
2. No hay tal cosa como la suerte o el destino.
3. Si usted estudia duro y está bien preparado, puede realizar bien los exámenes.
4. La suerte no tiene nada que ver con el éxito; es sobre todo una cuestión de dedicación y esfuerzo.
5. A la larga, la gente tiende a conseguir lo que se merecen en la vida.
6. Si las afirmaciones anteriores reflejan mejor su visión de la vida, entonces es muy probable que tenga un locus de control interno.



EJERCICIO # 2 Para el círculo

Creo en el destino.

El trabajo duro casi siempre recompensa.

A veces tiro una moneda al aire para decidirme.

Mi vida parece una serie de eventos aleatorios.

Si fracaso en una tarea, me doy por vencido rápido y no vuelvo a intentarlo.

Conseguir un buen trabajo depende principalmente de estar en el lugar y momento correcto y conocer a la persona adecuada.

Soy responsable de las acciones en mi vida.

Algunos tiene mucha suerte; pero otros no la tenemos.

Yo no creo en la suerte.

Soy supersticioso (a)

Yo hago mi propio destino.

Mi destino estaba escrito cuando nací.

Casi siempre consigo lo que quiero en la vida.

Cualquier plan que haga, siempre haga algo que lo interrumpa.



EL ANAGRAMA

Objetivo

Ampliar el concepto de resiliencia y los factores que influyen en su desarrollo.

Materiales

Palabras del anagrama en papel rota folio, Hojas con la cuadrícula de las palabras, lápices

Resultado

Los participantes conocen el concepto de resiliencia y pueden aplicarlo en sus vidas.

Actividad

1. El facilitador explicara el significado de anagrama.
2. Organizará a los participantes en 4 grupos y les entregara una hoja cuadrículada.
3. Se les entregara una hoja con 3 palabras, de las que armaran más palabras de la dada usando todas las letras. El grupo que arme más palabras será el ganador.
4. Se les establecerá un tiempo de 15 minutos, cinco minutos por palabra.

Caras	Ramo	Cosa	Adán
Rasca	Roma	Saco	Nada
Sacar	Amor	Asco	Anda

5. Una vez transcurrido el tiempo pida a los participantes que coloquen los resultados al frente – pregunte al grupo; ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué dificultades o presiones tuvieron?, ¿Encontraron más de una palabra?, ¿Por qué se saltaron palabras? – esta pregunta es clave para profundizar en la reflexión ya que con ella se pueden ir estableciendo elementos para ampliar el concepto de RESILIENCIA
6. Pregunte ¿Cómo podemos actuar ante circunstancias adversas o desfavorables? Vaya identificando los factores que intervienen en el desarrollo del sentido de resiliencia.



¿QUÉ ES ANAGRAMA?

Se conoce como anagrama a un tipo de juego que se realiza al mezclar o cambiar el orden de las letras de una palabra y obtener otra u otras diferentes.

El objetivo principal de un anagrama es que no sobren ni falten letras al formar la nueva palabra. La palabra “anagrama” proviene del latín “aná” que significa “cambio” y “gamma” que significa “escritura” y se traduciría en juego de escritura o juego de palabras. Ejemplo: Amor- Roma

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas.

La resiliencia es un camino y cada persona se tomará su propio tiempo para recorrerlo. La resiliencia puede ayudarte a ser una de esas personas que salen a flote o tienen capacidad de recuperación.

10 CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

¿Cuáles son algunos consejos que pueden ayudarte a aprender a desarrollar la resiliencia? A medida que uses estos consejos, ten en cuenta que cada persona recorrerá la senda hacia la resiliencia de manera diferente, lo que funciona para ti puede no funcionar para tus amigos.

1. **Reúnete**

Habla con tus amigos e incluso con tus padres. Entiende que tus padres pueden tener más experiencia en la vida que tú, incluso si parece que nunca fueron jóvenes. Pueden temer por ti si estás atravesando momentos realmente difíciles y puede costarles más que a ti hablar sobre el tema. No temas expresar tu opinión, incluso si tus padres o amigos tienen un punto de vista opuesto. Formula preguntas y escucha las respuestas. Intégrate a tu comunidad, ya sea como parte de un grupo de la iglesia o en otro grupo.

2. **Tómate un respiro**

Cuando algo malo sucede en tu vida, el estrés de lo que estás atravesando puede agudizar las tensiones cotidianas. Tus emociones pueden de por sí estar alteradas debido a las hormonas y los cambios físicos. La incertidumbre durante una tragedia o trauma puede hacer que estos cambios parezcan más extremos. Prepárate para esto y sé menos exigente contigo y con tus amigos.

3. **Crea una zona de tranquilidad**

Haz de tu habitación una "zona de tranquilidad". Esto no significa que nadie pueda entrar sino que el hogar debe ser un refugio libre de estrés y ansiedad. Sin embargo, entiende que tus padres y hermanos pueden tener sus propias tensiones si algo grave acaba de suceder en tu vida y pueden desear compartir contigo más tiempo de lo habitual.



4. **Sigue las rutinas que te has fijado**

Pasar tiempo en otros lugares fuera de tu casa, significa tener más opciones; por lo tanto, deja que el hogar sea tu constante. En períodos de mucho estrés, planifica una rutina y cúmplela. Puedes estar haciendo toda clase de cosas nuevas, pero no olvides las rutinas que te hacen sentir bien, ya sea las cosas que haces antes de clase, salir a almorzar o sostener una conversación telefónica con un amigo por las noches.

5. **Cuídate**

Asegúrate de cuidarte física, mental y espiritualmente. También asegúrate de dormir. Si no lo haces, puedes estar más malhumorado y nervioso en un momento en que necesitas estar animado. Muchas cosas suceden a nuestro alrededor y te va resultar difícil enfrentarlas si estás muerto de sueño.

6. **Toma el control**

Incluso en medio de la tragedia, puedes avanzar hacia tus metas dando un paso pequeño a la vez. Durante un momento realmente difícil, es posible que nada más que levantarte e ir a la escuela sea todo lo que puedas hacer, pero aun lograr esto puede ayudar. Los malos momentos nos hacen sentir fuera de control, recupera parte de ese control tomando una acción decisiva.

7. **Exprésate**

La tragedia puede provocar una serie de emociones conflictivas, pero a veces, es simplemente muy difícil hablar con alguien sobre lo que sientes. Si hablar no funciona, haz algo más para captar tus emociones como comenzar a escribir un diario o recurrir al arte como medio de expresión.

8. **Ayuda a otros**

Nada libera más tu mente de los problemas que resolver los problemas de otros. Procura ofrecer tus servicios como voluntario en tu comunidad o en tu escuela, limpia la casa o departamento o ayuda a un amigo con sus tareas.

9. **Pon las cosas en perspectiva**

Lo mismo que a ti te estresa puede ser de lo que todos están hablando ahora; pero a la larga, las cosas cambian y los malos momentos terminan. Si te preocupa pensar si estás preparado para superarlo, recuerda un momento en el que hayas enfrentado tus temores, ya sea cuando invitaste a salir a alguien o solicitaste un empleo. Aprende algunas técnicas de relajación, ya sea pensar en una canción en especial durante los momentos de estrés o respirar profundamente para calmarte. Piensa en las cosas importantes que han seguido igual, aun cuando el mundo externo está cambiando. Cuando hables sobre malos momentos, asegúrate de hablar también de los buenos momentos.

10. **Desconéctate**

Deseas estar informado, incluso puedes tener tareas que requieran que veas las noticias. No obstante, las noticias algunas veces con su enfoque en el aspecto sensacionalista, pueden añadir la sensación de que nada va bien. Intenta limitar la cantidad de noticias que ves, ya sea en televisión, diarios o revistas, o Internet.



¿QUIÉN MATÓ A MIS SUEÑOS?

Objetivos

Identificar maneras de superar los obstáculos para lograr sus sueños.

Materiales

4-5 juegos de carpetas con C.S.I. Etiquetas y 4-5 juegos de tarjetas de escenarios.

Actividad

1. Divida el grupo en sub grupos de aproximadamente 5 personas. Explique que cada grupo pequeño recibirá un conjunto de escenarios y tres carpetas. Su trabajo consiste en ordenar los escenarios en la carpeta adecuada: suicidio, homicidio o accidente.
2. Cuando los grupos estén listos, vaya a través de la lista de escenarios y haga que los grupos expliquen cómo los ordenaron. Si algunos grupos clasificaron el mismo escenario de manera diferente, animarlos a explicar su elección.
3. Pida a cada grupo que extraiga un escenario de cada carpeta al azar. Para cada escenario, y explique ¿Por qué cree que esta tarjeta está ahí?
4. Las carpetas deben estar etiquetadas con los escenarios en "suicidio", "homicidio" y "accidente" y parecerse a los expedientes la policía C.S.I. Cada subgrupo (de 4-5 jóvenes) debe tener un conjunto de tres carpetas.

PARA EL FACILITADOR

Definición de:

Suicidio

Es el acto por el que una persona de forma deliberada se provoca la muerte.³ Por lo general es consecuencia de desesperación, derivada o atribuible a una enfermedad física, enfermedad mental, como la depresión, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el trastorno límite de la personalidad, el alcoholismo o abuso de sustancias.

Homicidio

Es un delito que consiste en una acción u omisión mediante el cual se causa la muerte a otra persona.

Accidente

Un suceso no planeado y no deseado que provoca un daño, lesión u otra incidencia negativa sobre un objeto o sujeto.



**Caso # YR001***Evidencia*

Víctima: El sueño de comprar un regalo de aniversario para su esposa.

Evidencia: Usted quiso comprar algo agradable para celebrar su aniversario este año, pero las lluvias llegaron tarde y el rendimiento de su cosecha fue bajo. Después de vender su cosecha en el mercado, apenas tendrá suficiente dinero para cubrir los gastos básicos, y mucho menos un regalo especial de aniversario.

Caso no. YR002*Evidencia*

Víctima: El sueño de ser subgerente.

Evidencia: Fuiste ascendido a subgerente en tu trabajo en el hotel. Te tocó supervisar a un equipo que incluye a un par de tus amigos. Te resultó estresante percartarte que las relaciones cambian después de la promoción, así que decides comportarte como su amigo y no como su jefe. Dado que no resultaste un buen jefe fuiste removido de ese cargo.

Caso no. YR003*Evidencia*

Víctima: El sueño de pagar un préstamo de negocios a tiempo.

Evidencia: ¡Te robaron! El ladrón robó el dinero que necesitabas para pagar tu préstamo comercial.

Caso no. YR004*Evidencia*

Víctima: El sueño de ser un gran jugador de fútbol.

Evidencia: Cuando todavía era joven, una enfermedad le dejó incapaz de usar sus piernas.

Caso no. YR005*Evidencia*

Víctima: El sueño de completar una pasantía en un hotel.

Evidencia: Tu madre se enfermó gravemente semanas antes de que comenzara el internado. Ella te pidió que te quedaras en casa para cuidar de ella. Te sientes mal, y decides no decir nada a aquellos que ayudaron a establecer la pasantía. Simplemente no te presentaste en tu primer día y quedarte cuidando a tu madre.

Caso no. YR006*Evidencia*

Víctima: El sueño de obtener una buena carta de referencia de su jefe para que pueda perseguir el trabajo de sus sueños.

Escenario: Su jefe le gritó ayer por un error que le costó dinero. Esto te enfureció y también le gritaste. Tu jefe te suspendió por el resto del día. Decides que todavía estás muy enfadado con la situación y decide no volver a trabajar.



<p>Caso no. YR007 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de mudarse a su propio apartamento.</p> <p>Evidencia: Su jefe está evitando una promoción en su trabajo que le permitiría tener más dinero. Te condiciona a que salgas con él. Tú te niegas</p>	<p>Caso no. YR008 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de tener una asistencia perfecta en tu curso de formación profesional.</p> <p>Evidencia: Te retorcaste el tobillo buscando agua. Ahora es demasiado doloroso caminar los dos kilómetros hasta la clase.</p>
<p>Caso no. YR011 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de graduarse de la escuela secundaria.</p> <p>Evidencia: Su padrastro le llama estúpido y le dice que la escuela es una pérdida de tiempo. El comienza a pensar que tiene razón. Después de una semana decide abandonar la escuela</p>	<p>Caso no. YR012 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de terminar su educación básica.</p> <p>Evidencia: Su familia no puede pagar los libros y el uniforme requeridos. Después de que el profesor te regaña por no tenerlos, decides no volver.</p>
<p>Caso no. YR013 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser premiado en el trabajo.</p> <p>Evidencia: Su equipo de trabajo va a ser reconocido hoy por un excelente esfuerzo. Quieres estar allí, pero te despiertas con fiebre. Llamas para decir que estás enfermo y te quedas en casa.</p>	<p>Caso no. YR014 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser un modelo a seguir para sus hermanos menores.</p> <p>Evidencia: Tus amigos te invitan a salir a tomar unas cervezas la noche antes de comenzar tu clase de entrenamiento vocacional. Al día siguiente tienes una resaca y pierdas la primera clase.</p>



Derribando Paredes

Objetivo

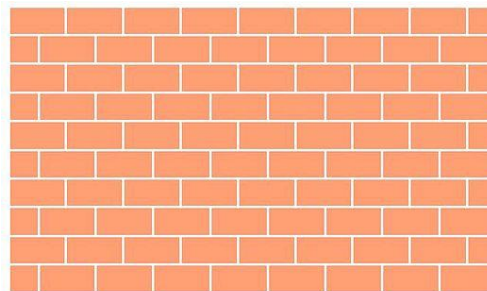
Desarrollar las habilidades para superar obstáculos para el logro de su meta.

Materiales

Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, paginas tamaño oficio.

Actividades

1. Explique que el papel representa una pared. Esas son las cosas que estorban para que los jóvenes hagan realidad sus sueños
2. Para iniciar la actividad, solicitar a los/as jóvenes en 1/4 parte de papelógrafo o página de oficio, solicitar que cada participante escriba en una hoja los obstáculos que les impidan lograr sus metas.
3. Dele a cada miembro del grupo un marcador. Pídales que escriban diferentes barreras que obstaculizan sus esperanzas, sueños y metas. Los ejemplos incluyen: no hay suficiente tiempo, no hay suficiente dinero, personas desalentadoras, muy cansado, muy ocupado, miedo, o haber fracasado muchas veces.
4. Pídales que escriban diferentes barreras que obstaculizan sus esperanzas, sueños y metas. Los ejemplos incluyen: no hay suficiente tiempo, no hay suficiente dinero, personas desalentadoras, muy cansado, muy ocupado, miedo, o haber fracasado muchas veces,
5. Después de identificar los obstáculos, solicitarles que se levanten de sus asientos y hagan todos un círculo y pongan sus barreras al centro, que los unan todos con cinta adhesiva para formar una pared mucho más grande.





Descripción:

Frente a cualquier persona que esté tratando de lograr sus metas, pueden existir muchas barreras y obstáculos, pero para los jóvenes estos obstáculos podrían ser muy difíciles de superar. Los participantes elaboran una pared de ladrillos con los papelógrafos, con los obstáculos personales que posteriormente la derribarán para demostrar simbólicamente cómo pueden superar obstáculos para lograr sus metas.

Discusión y reflexión

De a los grupos un par de minutos para discutir estas preguntas y luego invítelos a compartir con todo el grupo algunos de sus comentarios para cada pregunta.

- ¿Se podrían percibir algunas cosas como barreras, pero en realidad son nuevas direcciones para su vida? * por ejemplo “no tener suficiente educación” podrían llevarlos a buscar más educación “nadie cree en mi” podría llevarlos a buscar amigos que sean alentadores y positivos.
- ¿Por qué importa si sabemos cuáles son las barreras a nuestras esperanzas, sueños y metas?
- ¿Cuáles de las barreras que hemos enunciado aquí podrían ser superadas y cómo?



Modulo II



TEMA 1

RELACIONANDONOS Y COMUNICANDONOS AFECTIVAMENTE



PARA FACILITADOR

Comunicación Afectiva se puede definir como el medio por el cual la persona, emite y recibe información interactuando con otras personas, por medio de palabras habladas, escritas, gestos, miradas que denotan su afectividad, creando así una capacidad de intercambio de información.

En el elemento afectividad está implícito no solamente el emisor sino también el receptor que recoge lo que se le está diciendo a través del mensaje. Y quien al decodificarlo produce en su interior indicadores afectivos que, a su vez podrán expresarse en la contestación al primer mensaje. Puede ocurrir que no se utilice la forma verbal para hacerlo, pero tan solo una actitud, un gesto, una postura corporal, una mirada puede estar respondiendo y demostrando lo que está sucediendo dentro. Por eso se considera que no solamente en este caso es fundamental el código de la lengua, sino también el gestual, signos y hasta el silencio. Además de la utilización de diferentes canales de transmisión como pueden ser vista, oído, tacto, etc.

El arte de la comunicación afectiva satisfactoria y eficiente es un aprendizaje que se adquiere fundamentalmente en el seno del hogar y en las instituciones educativas a las cuales nos hallamos vinculados. Posteriormente se desarrolla y se fortifica a través de nuestras relaciones laborales y afectivas a lo largo de nuestra vida adulta.

En el proceso de desarrollo de la comunicación tiene significativa importancia la afectividad, la autoestima, la empatía, el diálogo y el desarrollo de la dimensión espiritual.

El lenguaje no verbal puede estar impregnado de los miedos, las iras, las tristezas, las alegrías y los afectos, de manera consciente o inconsciente, y se puede expresar adecuada o inadecuadamente en la interacción humana, tomaremos en cuenta la comunicación no verbal que consiste solamente en lenguaje gestual y corporal y lo referiremos al proceso de enseñanza-aprendizaje.

En nuestra vida cotidiana, constantemente estamos enviando mensajes no verbales a otras personas (muecas, señales con brazos, manos, dedos, direcciones de pies), que pueden ser mucho más importantes de lo que nosotros creemos.



¿Alguna vez...?

OBJETIVO

Lograr que los jóvenes se den cuenta que lo que ellos sienten o han vivido también forma parte de los sentimientos y vivencias de otros.

Animar el sentimiento de unidad posterior a la comunicación.

MATERIALES

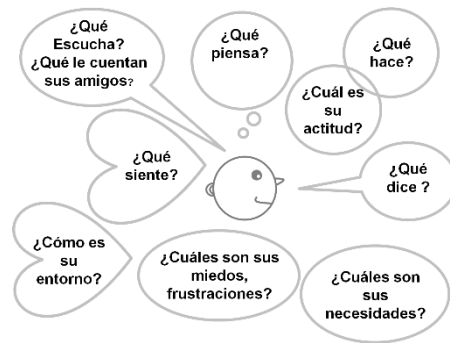
Papel

Lápiz

Listado de preguntas

TIEMPO

25 minutos



RESULTADO

Los participantes comprenderán que todos tienen situaciones similares vividas.

ACTIVIDADES

1. Pídeles a los adolescentes que se paren en un lado de la habitación.
2. Haz una pregunta que comience con “¿Algunas vez has...?”. Por ejemplo, “¿Algunas vez has sido molestado por otro compañero de clase?” Aquellos que contestan con un “sí” deben caminar al otro lado de la habitación.
3. Los adolescentes se sorprenderán que la mayoría, si no llega a ser todo el grupo, cruzará la habitación. Las preguntas pueden ser más o menos específicas, dependiendo del grupo de jóvenes con el que estás trabajando.
4. Después de identificar varias situaciones desarrollar un dialogo con ellos guiando preguntas como: ¿Sabías que otros de los jóvenes se sentían como tú? ¿Alguna vez has hablado de situaciones difíciles con otros semejantes? ¿Puede ayudarte compartir las experiencias de otros en situaciones similares?



Preguntas:

1. “¿Alguna vez has sido molestado por otro compañero de clase?”
2. ¿Alguna vez te has mirado al espejo y te has visto feo (a)?
3. ¿Alguna vez te has sentido ignorado por alguien?
4. ¿Alguna vez has querido irte a vivir fuera de tu comunidad?
5. ¿Alguna vez has querido casarte y tener hijos?
6. ¿Alguna vez te has peleado con alguien, escuela, casa, vecino, etc.?
7. ¿Alguna vez le has llorado por otra persona?
8. ¿Alguna vez te has querido cambiar algo de tu cuerpo?
9. ¿Alguna vez has sentido ganas de gritar por impotencia?
10. ¿Alguna vez has cantado de felicidad?





ESCALANDO DIFICULTADES

OBJETIVO

Practicar la comunicación en una situación de tensión.

MATERIALES

Papel y lápices para cada participante.

TIEMPO

60 minutos

RESULTADO

Los participantes podrán resolver una situación de tensión, basada en una buena comunicación.

ACTIVIDADES

1. El facilitador presenta el objetivo de la dinámica y guía una tormenta de ideas sobre situaciones en las que nos sentimos en tensión.

2. Con la lluvia de idea se escogen seis situaciones (si ese fuera el número de grupos que se van a formar) y se escribe una hoja de papel, se forman subgrupos de entre 4 y 6 participantes y a cada grupo construiría una torre con las hojas de sus situaciones.



3. Después de un tiempo prudencial, se reflexiona en base a estas preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Logramos construir la torre de papel?, Si se logró, ¿Cómo se hizo?, sino se logró ¿Qué paso?
- ¿Participaron igual las mujeres que los hombres? ¿Por qué?
- ¿Esta dinámica nos deja alguna enseñanza sobre las dificultades?



FOTOPROYECCIÓN

OBJETIVOS

Permitir que cada persona se exprese libremente.
Identificar cómo cada uno se identifica.

TIEMPO

30 minutos.

MATERIALES

Por cada subgrupo, una fotografía de algo que dé pie a que los participantes imaginen una situación.
Hojas blancas, bolígrafos.



RESULTADO

Los participantes podrán describir situaciones en las que se identifica. Pasado, presente y futuro.

ACTIVIDADES

1. El facilitador divide al grupo en subgrupos, en función del número de participantes en la actividad.
2. Le ofrece a cada subgrupo una fotografía y les pide que, de manera individual, escriban qué sucedió antes de la foto, qué ocurre en el momento de la foto y qué pasará después.
3. Cuando hayan acabado, uno a uno comparte con sus compañeros su narración. Debaten entre todos e intentan llegar a una situación común. Cada subgrupo elige a un compañero que exponga delante de los demás compañeros.

Discusión

El facilitador debe guiar el debate para que cada uno pueda aplicar estas situaciones a su vida diaria.



Diálogo dibujado

OBJETIVO

Potenciar la creatividad y la empatía.
Usar el dibujo como método de expresión.

TIEMPO

30 minutos.

MATERIALES

Marcadores y papel continuo.

RESULTADO



ACTIVIDADES

Deben formar pareja con la persona con la que hicieron la presentación al inicio del taller.

1. Se sentará enfrentados y en medio tendrán un trozo de papel continuo.
2. Deben de dibujar algo que quieran compartir con esa persona o decirle. Todo lo que quieran expresarle lo harán por medio de dibujos. Durante este tiempo no está permitido hablar. Puede utilizarse música relajante que contribuya a la creación de un clima cómodo.
3. El facilitador debe estar al tanto de cómo fluyen las relaciones y cómo van haciendo los dibujos.

Reflexión final: Un conversatorio sobre lo que han sentido y, cómo, lo han expresado a través del dibujo. También, sobre cómo se han sentido sin poder hablar mientras dibujaban.





LAS PALABRAS

OBJETIVO

Descubrir y analizar cómo damos a cada palabra que empleamos cuando nos comunicamos con los demás, un sentido que no siempre es exactamente comprendido por los demás.

TIEMPO

45 minutos.

MATERIALES

12 Tarjetas de papel

RESULTADO

Los participantes comprenderán que hay que ser claros para no dar a malas interpretaciones.



ACTIVIDADES

1. Se preparan 12 tarjetas. En cada una, se escribe una palabra (por ejemplo: AMA, PAZ, LIBRE, DOLOR, PIEDRA, HOGAR, HOMBRE, MUJER, FLOR, POBRE, VIOLENCIA, CALOR,).
2. Al comenzar la dinámica, el primer participante deberá comunicar a su vecino (de izquierda a derecha) un breve mensaje, de sólo cinco palabras. Para eso, recibe todo el naípe, piensa el mensaje y elige cinco cartas con las que pretende expresarlo y se las pasa al compañero.
3. El que recibe las cinco cartas con las cinco palabras, escribe en una hoja lo que él cree que le quiere decir el compañero que le pasó las cartas.
4. Enseguida pide todo el naípe; piensa un mensaje, selecciona cinco cartas que expresen dicho mensaje y se las pasa a su vecino (siempre de izquierda a derecha). Por último, copia en una hoja lo que quiso decir. Así, sucesivamente van haciendo los restantes participantes.
5. Terminada la entrega de los mensajes, se confronta lo que cada uno quiso decir y lo que el vecino interpretó. Se va haciendo en el mismo orden que se procedió para la entrega de los mensajes.
6. Finalizado el ejercicio, el grupo discute sobre la utilidad de la dinámica, y se pueden sugerir algunas preguntas:
 - ¿Hubo mensajes que lograron ser bien transmitidos y comprendidos? ¿Por qué?
 - ¿Hay mucha diferencia en el sentido que le dan a las palabras?
 - ¿Qué palabras dieron más lugar a equivocaciones o interpretaciones diversas?
 - ¿Hay palabras que el grupo usa y que se pueden prestar para malentendidos al interior del grupo?



TEMA 2

TRABAJO EN EQUIPO

LIDERAZGO



FORMACIÓN DE CUADRADOS (ROMPECABEZAS)

OBJETIVO

Generar la reflexión acerca de la forma efectiva de interactuar en un grupo para aplicar el trabajar en equipo.

RESULTADO

Los participantes serán capaces de conceptualizar el significado de trabajo en equipo en condiciones efectivas para la interacción humana.

MATERIAL

Pliegos de cartulina
Sobres de manila tamaño carta

ACTIVIDADES

Disposición del grupo:

Cada subgrupo estará separado uno del otro para que no haya interferencia. Sus integrantes estarán sentados o parados alrededor de una mesa amplia

1. Se repartirán 17 piezas una a cada uno de los participantes, Las piezas sobrantes se darán dos a algunos de los participantes.
2. El ejercicio lleva en sí su propia dinámica. Si después de media hora de trabajo, no logran formar el cuadrado, el facilitador preguntará al grupo si quieren continuar la tarea. Si desean hacerlo ampliará el tiempo en 15 minutos adicionales para terminar la formación del cuadrado.
3. Hallan o no hayan terminado de formar el grupo, después de los últimos 15 minutos adicionales, se suspende la formación del cuadrado.

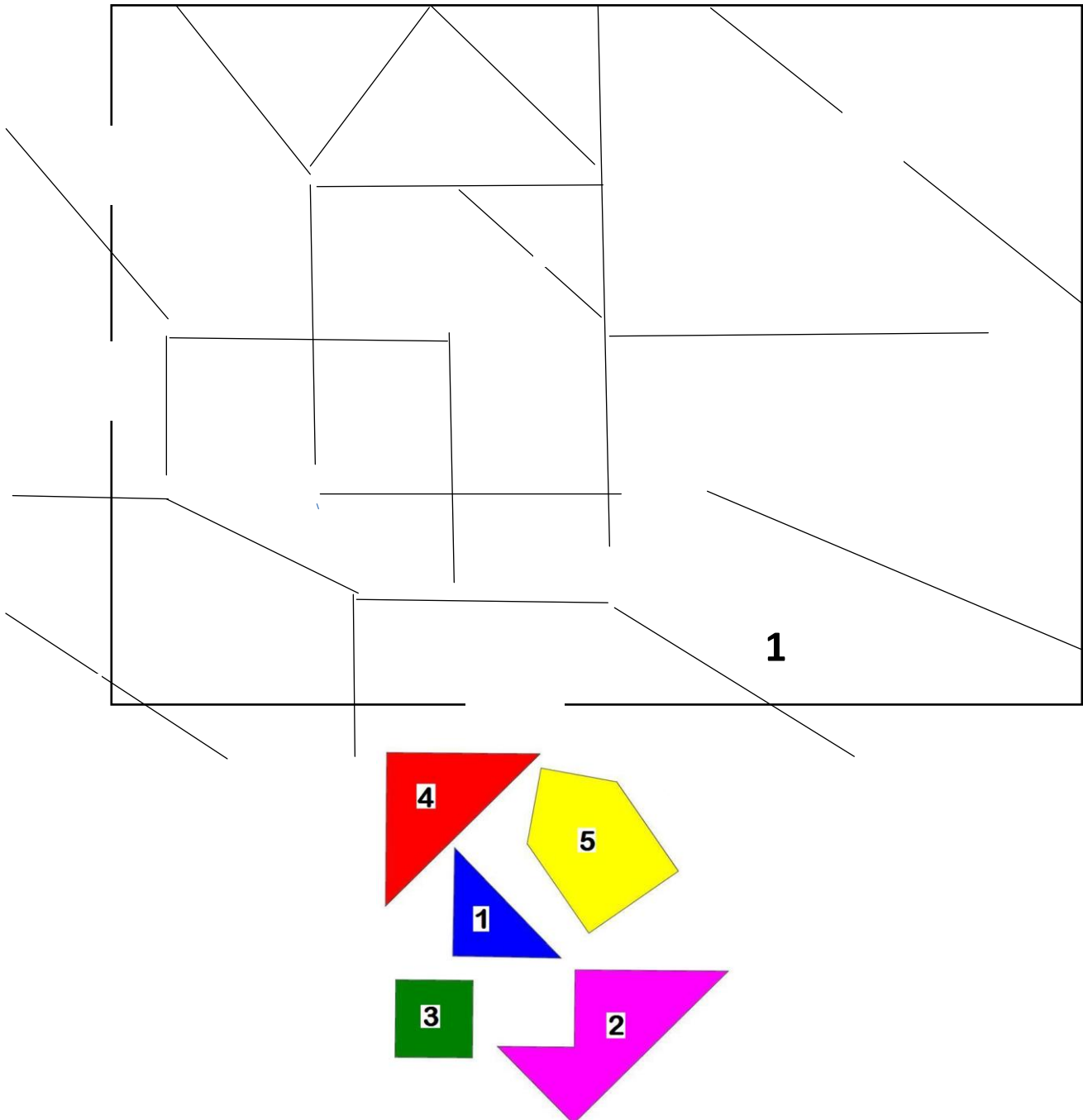
Reflexión

- Permitiendo que afloren los sentimientos de los participantes, procurando sobre todo que expresen como se sintieron en relación con los que ejercieron algún liderazgo a los demás o se quedaron pasivos.
- Cuando el grupo no logre construir el cuadrado aparece una frustración que puede ser punto de partida realista para lograr conciencia en las dificultades de un trabajo en equipo.



- Un punto interesante de reflexión, es el que se refiere a las formas de liderazgo aparecidas en una situación que hace más fuerte presión psicológica o cuando surge la pasividad o el aburrimiento.
- Cada uno de los equipos participantes puede hacer una retroalimentación acerca de la forma como sintieron a los demás en el ejercicio, tanto en aspectos de creatividad e iniciativa como de manipulación o sumisión.

VISUALIZACION DEL CUADRADO ARMADO





RECORDANDO OBJETOS

OBJETIVO

Demostrar como el resultado de un equipo de trabajo, pueden ser superiores al de la suma de los esfuerzos y capacidades de cada uno de los miembros del equipo (Sinergia).

MATERIAL

Caja conteniendo 30 artículos diferentes (sacapuntas, borrador, batería, lápiz tinto, cortaúñas, saca grapas, cajita de fósforos etc.).

RESULTADO

Los participantes podrán demostrar como el resultado del trabajo grupal es importante y gratificante. Analizar la importancia de trabajar en equipo.

ACTIVIDADES

1. El facilitador coloca la caja conteniendo 30 artículos en un lugar sin que sean vistos y explica detalladamente como se realizara el ejercicio.
2. El facilitador hace pasar en forma ordenada a cada uno de los participantes para que vean que artículos hay en la caja, el proceso se hace en silencio, y se le dan 10 segundos, de tiempo, por persona. El tiempo es controlado por uno de los participantes.
3. Seguidamente cada participante de manera individual e inmediatamente después de memorizar los artículos que vio en la caja, los escribe en un papel, pero sin tener comunicación con el resto de compañeros.
4. Posteriormente el facilitador anotará en la pizarra la respuesta individual del número de artículos recordados y obtendrá el promedio aritmético.
5. Inmediatamente después calcula el Índice de Eficiencia Individual, al dividir el promedio de artículos recordados entre el número total de artículos, todo esto lo hace en la pizarra.



6. El facilitador organizara después grupos de dos, a cuatro personas, y solicita que cada grupo haga una lista completa de los artículos, sin que se repita ningún artículo. Para esto se le da un máximo de 5 minutos.
7. Nuevamente el facilitador registrará en pizarra los resultados de cada grupo, y obtendrá el promedio aritmético de número de artículos recordados por grupo. Inmediatamente después cálculo. de Índice de Eficiencia Grupal al dividir el promedio de artículos recordados por grupo entre el número total de artículos. todo esto lo hace en la pizarra. Luego se comparan ambos Índices de Eficiencia (Individual y Grupal) deduciendo el porcentaje de diferencia.
8. Al final se obtienen las conclusiones más importantes, en términos de la eficacia y productividad alcanzada cuando se trabaja en equipo.





Una Rebanada de pastel

OBJETIVO

Demostrar como el trabajo mental es más efectivo cuando se trabaja en equipo.

MATERIALES

Papel rotafolio
Marcadores

RESULTADO

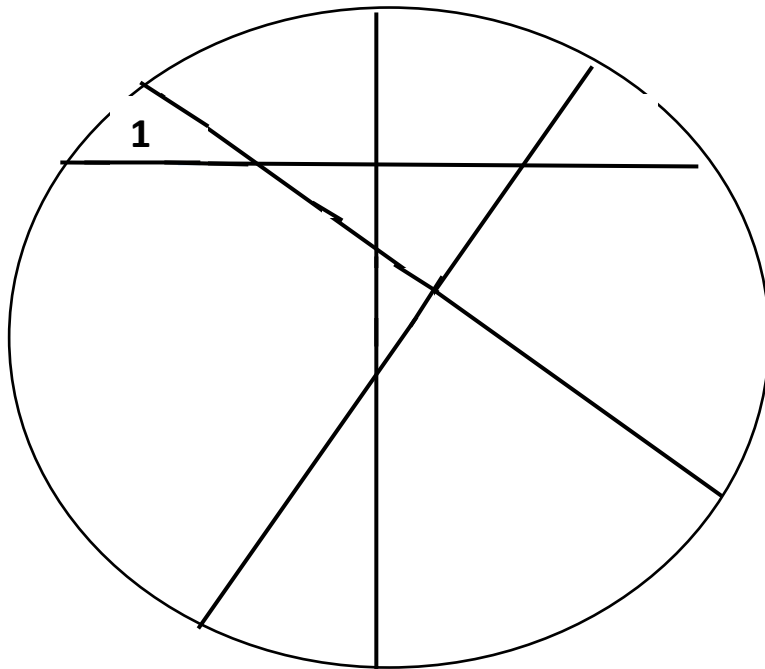
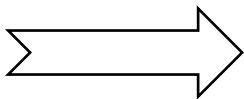
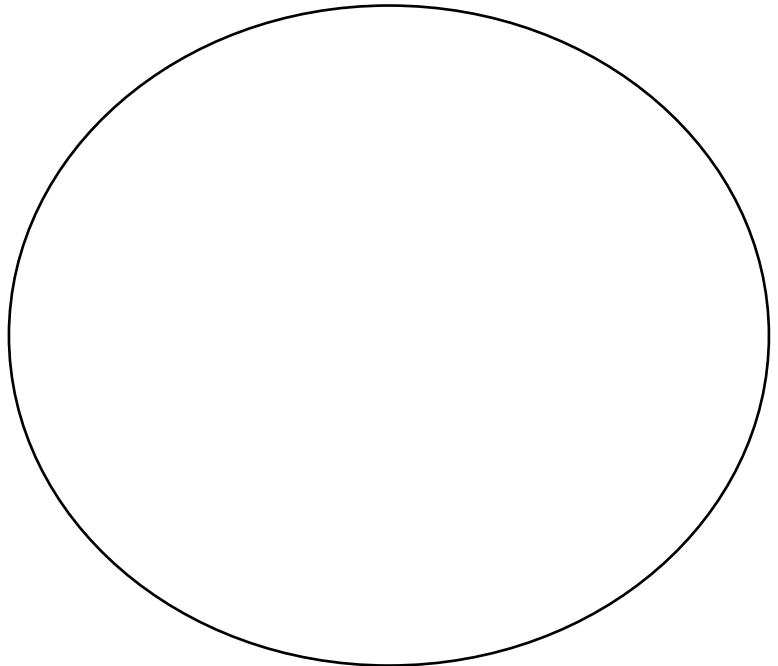
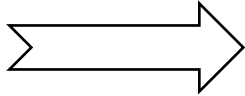
Los participantes podrán conceptualizar la importancia del trabajo en equipo y los buenos resultados de la cooperación.

ACTIVIDADES

1. El facilitador presenta en un rotafolio o en una transparencia un círculo vacío, si no se dibuja en lo mejor posible un círculo en la pizarra. Explica que es una figura que imaginaremos representa un pastel de cumpleaños visto desde arriba.
2. Informa que se cuenta con 5 minutos para que cada uno de los participantes divida el círculo en todas las partes que pueda, mediante cuatro cortes rectos con un cuchillo largo. Pídales que anoten en silencio la cantidad de partes obtenida por cada uno de ellos.
3. Posteriormente el facilitador anotará en la pizarra la respuesta individual y obtendrá el promedio aritmético obtenido del número de partes.
4. El facilitador organizara después grupos de tres personas, asignara 5 minutos de tiempo y les solicitara que repitan el ejercicio, pero en grupo, intercambiando sus experiencias. Nuevamente el facilitador registrará en la pizarra los resultados de cada grupo, y obtendrá el promedio aritmético del número de partes alcanzados.
5. Enseguida el facilitador comunicara la respuesta correcta del número óptimo de partes del pastel el cual es de 11. Con este dato y los anteriores el facilitador calculara en la pizarra el rendimiento obtenido de forma individual y grupal, así como la eficiencia obtenida al comparar ambos resultados.
6. Al final se obtienen conclusiones más importantes en términos de la eficacia o productividad alcanzada cuando se trabaja en grupo.



CIRCULO VACIO





EL CIEGO Y EL LAZARILLO

OBJETIVO

Identificar la confianza que debe generar un líder en sus seguidores y la importancia de la comunicación en el logro de este propósito.

MATERIALES

Pañuelos

RESULTADO

Conceptualización del Liderazgo y la comunicación. La forma correcta de guiar a un grupo o personas.

ACTIVIDADES

- a. El facilitador separa a los integrantes de todo el grupo en parejas
2. El facilitador explica a los participantes, la ruta a seguir y las norma de que los que servirán de ciegos de no quitarse la venda hasta no llegar al lugar de destino.
3. Los participantes vendados inician su recorrido guiados por su respectivo lazarillo.
4. Los lazarillos podrán utilizar cualquier medio de comunicación para guiar a su ciego.
5. Al final el facilitador pregunta y discute con los participantes que tomaron el papel de ciegos, sus sensaciones al ser guiados, si se logró o no el objetivo y como se sintieron al ser guiados.





FABRICANDO LA MUÑECA



OBJETIVO

Identificar las condiciones óptimas para lograr la eficacia al trabajar en equipo.

MATERIALES

Cartulina, marcadores, tijeras, regla, papel crepe, pegamento.

RESULTADO

Los participantes podrán aplicar el liderazgo positivo al trabajar en equipo, identificando las condiciones necesarias para trabajar adecuadamente en equipo.

ACTIVIDADES

Cada sub grupo, estará separado uno del otro para que no halla interferencia. Sus integrantes estarán sentados o parados alrededor de una mesa amplia. Se organizarán para fabricar tres (3) muñecas de cartulina.

1. Se organizarán tres grupos de trabajo, que tendrán como meta fabricar una muñeca de 30 centímetros, de alto por grupo, en un tiempo de 30 minutos.
2. El facilitador suministrara a cada grupo el material requerido y explicara en que consiste el trabajo a realizar.
3. Para cada grupo se asignará uno o dos jueces para que observen y registren las incidencias que se presenten, utilizando para ello una Hoja de Evaluación, que se presenta en la siguiente página.
4. Al final se hará un concurso de cuál es el grupo ganador, que ha fabricado la muñeca más bonita.
5. Al finalizar el proceso, cada uno de los jueces expondrá y comentará las incidencias presentadas y los resultados de su evaluación. Se escucharán también las opiniones de los miembros de cada grupo, sobre la experiencia del trabajo en equipo, al fabricar las muñecas.
6. Al finalizar el facilitador, con los participantes, identificaran y analizaran las condiciones necesarias para que un equipo de trabajo, trabaje con eficacia.



HOJA DE EVALUACION DEL TRABAJO EN EQUIPO

Instrucciones: Para cada una de las descripciones que se dan a continuación, elija en la escala el número que mejor represente su opinión de la forma como trabajó el equipo a usted asignado.

Nº	OPINIÓN	E S C A L A						OPINIÓN
		1	2	3	4	5	6	
1.	FALTO PARTICIPACIÓN RESPONSABLE: se sirvieron las propias necesidades. Los miembros miraron desde “afuera” del grupo							EXISTIO PARTICIPACIÓN RESPONSABLE: Se respondieron a las necesidades del grupo, todo mundo estuvo “adentro” participando.
2.	LIDERAZGO: La dirección del grupo, se centró en una o dos personas, quienes controlaron a los demás.							LIDERAZGO: Todos los miembros del grupo se auto controlaron y auto dirigieron, el liderazgo lo tuvieron varias personas en diferentes ocasiones.
3.	LA COMUNICACION DE IDEAS: Fue pobre. No escucharon las ideas fueron ignoradas -No se entendieron las ideas las ideas de otros.							LA COMUNICACION DE IDEAS: Fue buena se escucharon y entendieron las ideas de los demás. Las ideas fueron presentadas con convicción y reconocidas por los demás.
4.	CONFLICTOS: Hubo confrontaciones fuertes y nadie quiso ceder en su posición, las personas trataron de imponer sus propios puntos de vista.							CONFLICTOS: Cuando se presentaron discrepancias en los puntos de vista, estas se analizaron honesta, sinceramente y sin temores, exponiendo argumentos razonables.
5.	CRITICAS: Algunas personas estuvieron criticando negativamente a los demás miembros del grupo.							CRITICAS: En varias ocasiones el grupo se detuvo, a analizar cómo estaban trabajando, detectando faltas y mejoras en la acción.
6.	AMBIENTE: Hubo tensión y ansiedad en el grupo y se sintieron temerosos de ser atacados por los demás.							AMBIENTE: El ambiente fue de trabajo y acción, todos interactuaron animadamente y muy interesados en la tare y en el objetivo.
7.	NO HUBO ACEPTACION DE LAS PERSONAS: Se les rechazó ignoró y criticó.							SE ACEPTÓ A LAS PERSONAS: Se respetaron a cada una de ellas.



2018

MODULO III



TEMA 1

PENSAMIENTO CRÍTICO



OBJETIVO

Fomentar el pensamiento crítico y creativo de los participantes.

EL TROMPETISTA TOMADO PRISIONERO

OBJETIVOS

- Analizar las responsabilidades que todos y todas tenemos frente a los sucesos.
- Reflexionar acerca de cómo nos involucramos en los hechos.
- Repensar nuestro rol social, grupal e individual

TIEMPO

20 minutos

MATERIALES

Lectura “El trompetista”

ACTIVIDADES

Esta dinámica fue pensada para que los participantes tomen conciencia de su rol y participación ciudadana, como sujetos activos de la sociedad. Es útil para trabajar y saber cómo influye el comportamiento de las personas en los hechos.

El facilitador propondrá armar subgrupos de cuatro o cinco personas para trabajar una fábula de Esopo. Se le debe distribuir una copia a cada participante y el facilitador leerá en voz alta.

Luego se le propone que cada subgrupo trabaje el concepto de responsabilidad, tanto por acción como omisión.

- ¿Quién tiene la responsabilidad en esta historia?
- ¿Quién tiene la razón?
- ¿Qué es la responsabilidad para ustedes?



El trompetista tomado prisionero

Un trompetista, que dirigía con valentía a los soldados, fue capturado por el enemigo. Él gritó a sus captores:

Les ruego que me escuchen, y no tomen mi vida sin causa o sin preguntar. No he matado a un solo hombre de su tropa. No tengo ninguna arma, y solamente llevo esta trompeta de cobre.

Es la justa razón por la cual usted debe ser sentenciado, dijeron ellos; porque mientras usted no participa directamente en la lucha, su trompeta mueve a todos los demás para luchar.

Tan responsable es quien ejecuta como quien promueve.



dibujoscolorear.es



Reconstrucción del Mundo

OBJETIVOS

- Confrontar los valores sociales que cada uno posee y explorar cuáles son sus razones.
- Cuestionar los mandamientos culturales que universalizamos e identificar su naturalización.

MATERIALES

Copia de la tarea a realizar.

ACTIVIDADES

Esta dinámica invita a los participantes a explorar acerca de los valores y principios que se sostienen como postulados y que no se suelen cuestionar. Los postulados se admiten como ciertos sin necesidad de ser demostrados y sirven como base para otros razonamientos.

El facilitador le propondrá al grupo realizar una actividad en la que deberán tomar decisiones que involucran a otros.

Al concluir, los subgrupos informaran los 10 principios y explicaran por qué creen que es beneficioso para todo el mundo. Es importante que todos los puntos cuenten con el consenso grupal, en total o en parte; y que todos los integrantes participen en la conformación del listado.

¿Qué principios o normas generales tomaron para orientar la lista final?
¿Cómo acordaron los principios elegidos, y cuáles descartaron y por qué?
¿Están todos de acuerdo con los 10 principios o alguno desea borrar de manera parcial o total alguno? Si se desea eliminar uno, ¿por qué?
¿Algunos de estos mandamientos, se confronta con los valores que poseen? Si es que sí, ¿por qué decidieron agregarlos? ¿Desean modificar su filosofía de vida?



TAREA

Lea detenidamente el caso y elabore los 10 principios solicitados.

“El mundo fue destruido y en un refugio subterráneo lograron sobrevivir un grupo de personas con todo lo necesario para continuar la vida durante varios meses. Luego volverán a la superficie para iniciar la reconstrucción del mundo.

Los sobrevivientes es el grupo que ustedes conforman y deberán tratar de reconstruir un mundo mejor al que conocían. Para ello tendrán que confeccionar una lista con 10 principios.

Los principios serán los valores socioculturales que deseen como ejes centrales del nuevo mundo”.



JUAN Y JUANA

OBJETIVOS

- Reflexionar acerca de la discriminación que hacemos entre varones y mujeres.
- Analizar que imaginario social pre existe y cómo influye en nuestras relaciones.
- Repensar los prejuicios de género que portamos y cómo impacta en la vida diaria.

MATERIALES

Papel y lápiz

ACTIVIDADES

El facilitador le propondrá al grupo armar una historia grupal de dos vidas, la de Juan y la de Juana. La tarea consiste en contar, por ejemplo, cómo son, qué hacen y cómo viven estos personajes.

A medida que se construye el relato se pueden inventar, alternadamente, situaciones y cuestiones del pasado, del presente y del futuro.

El objetivo es armar la historia con la participación de todos y todas.

Se ubicaran sentados formando un gran círculo y el facilitador/a le entregará a una persona un gran lápiz hecho en cartulina. Quién posee el lápiz deberá decir una frase que se sumará a la historia grupal que se esté escribiendo.

Cuando la persona de a conocer su frase, su parte de la historia, se levantará y le entregará el lápiz de cartulina a otra para continuar con el relato. La dinámica concluye cuando todos hayan hablado y el cuento esté finalizado.

Es importante que a medida que vayan narrando la historia el facilitador escriba el cuento en una hoja.

Al concluir el facilitador/a lee en voz alta los aspectos asignados a Juan y a Juana, mostrando las diferencias. A la vez oficia de moderador/a en el debate para que se cuestionen los estereotipos manifestados.

¿Por qué una actividad o cualidad corresponde más a un perfil de mujer o de varón? ¿A qué se puede deber? ¿Qué sucede si un varón tiene cualidades o actividades que se consideran excluyentes para mujeres, o a la inversa?



TEMA 2

ASPIRACIONES Y METAS



EL OBITUARIO



OBJETIVO

Ayudar a ver la propia vida más claramente desde la perspectiva de su muerte imaginada, para motivar valores y reforzar el hecho de que todavía se cuenta con aun vida por delante y que se puede hacer con ella lo que se quiera.

TIEMPO

30 a 45 Minutos

MATERIAL

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

ACTIVIDADES

1. Se le entrega a cada participante una hoja y un lápiz.
2. Cada participante dibuja la lápida de una tumba que sería la suya. Debe escribir su nombre y una frase corta, clara y sencilla que resuma su vida. Por ejemplo: "Cristina Pérez: se cansó de ser siempre la última y logro superarse".
3. Cuando han terminado de escribir, las y los participantes se ponen de pie, colocan su hoja en su pecho o espalda, y caminan por el salón leyendo lo escrito en las demás lapidas.
4. Cada participante debe escoger entre todos los mensajes el que más le impacte.
5. Se realiza una plenaria y se hable sobre:
 - ¿Por qué le impactaron las frases que escogió?
 - ¿Por qué escribí mi mensaje?
 - ¿Sentí difícil resumir mi vida en una frase? ¿Por qué?



HOJA DE TRABAJO EL OBITUARIO



_____ murió ayer a la edad de _____

de _____

Era miembro de _____

Le sobreviven _____

En la época de su muerte se dedicaba a _____ para

llegar a ser _____

Será recordado por _____ porque

Será llorado por _____ porque _____

El mundo perderá su valiosa contribución en las áreas de _____

Aunque siempre lo deseó, no logró _____

El cuerpo será _____

Se pueden enviar flores _____

En lugar de flores _____

Al terminar se pedirá a los participantes que redacten otra esquela que les gustaría que apareciera si murieran dentro de 5 años.

Comentarios en grupo.



LIMITACIONES PERSONALES



OBJETIVOS

- Recapitar en los puntos débiles de cada uno.
- Comprobar que todos tenemos limitaciones y que, realmente, no son tan graves.
- Pensar estrategias y qué herramientas se pueden utilizar para mejorarlos.

TIEMPO

45 minutos aproximadamente.

MATERIALES

Papel y lápices

RESULTADO

Los participantes reconocerán que hay problemas y situaciones de afectan de manera personal, pero se pueden superar.

ACTIVIDADES

1. El facilitador del grupo pide que cada persona escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles de cada uno. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.
2. Distribuye estos papeles de manera aleatoria de manera que cada persona, haya recibido uno.
3. Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. Además, pueden exagerarlos. A la vez que los dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos.

Discusión: con esta dinámica, se ofrecerán puntos de vista nuevos sobre problemas que nos afectan de manera personal. Además, se reparará en que todos tenemos defectos.





EN BUSCA DE METAS

OBJETIVO

Identificar las fuerzas y debilidades y los pasos que se necesitan dar en el compromiso para lograr las propias metas.

TIEMPO

35 minutos.

MATERIAL

Hojas de papel, Lápiz, un sobre para cada participante con el cuestionario de la Hoja de trabajo.

ACTIVIDADES

El facilitador divide a los participantes en subgrupos de cuatro personas. Les distribuye dos hojas de papel, lápices y un sobre a cada participante.

Les indica que escriban en una lista las cinco fuerzas que crean tener y que les ayudaría en sus metas personales. Después de escribir su lista la compartan con las tres personas de su grupo.

Una vez terminada la actividad anterior, se les pide que escriban ahora en otra lista cinco debilidades y/o deficiencia posibles de corregir, como conocimientos aún no adquiridos, libros no leídos, actividades no experimentadas o habilidades no desarrolladas.

Pedirá que hagan otra lista de cinco pasos para el logro de metas (remediar deficiencias, pulir y refinar habilidades o cualidades). Qué escojan una o dos metas y escriban en otra lista las barreras, trabas ú obstáculos que tienden a alejarlos de lograrlas.

Cada participante irá mencionando a sus tres compañeros los pasos y obstáculos que cree tener para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de pasos a seguir, el orden de ellos para empezar ese mismo día y lo que va a lograr cuándo lo haga.

Como último paso, el instructor pedirá a los participantes qué en forma individual escriban un contrato consigo mismo.

El instructor solicita a los participantes sellen su sobre con su contrato adentro y les indica que pueden llevárselo a casa o intercambiarlo con algún compañero haciendo una cita para compartir sus logros, lo cual puede servir de motivación mayor.

Los contratos pueden ser preparados entre el instructor y los participantes para ayudarlos a obtener metas personales.





HOJA DE TRABAJO EN BUSCA DE METAS

Voy a empezar ahora mismo con la siguiente meta personal:

_____ con un primer paso de

Para (fecha) _____ comenzaré el siguiente
paso para cambiar y crecer en la dirección de mi meta personal porque ya
tendré o habré logrado, _____

Durante los siguientes 5 días, voy a agrandar una de mis fortalezas con



TEMA 3

PLAN DE VIDA



CAMBIANDO EL GUIÓN DE LA PELÍCULA

OBJETIVO

Estimular la reflexión y visualización de los participantes, para que Programen su guion de vida en distintas alternativas. Activar la visualización de los participantes, para generar posibilidades de cambio personal.

TIEMPO

30 minutos

MATERIALES

1. Salón en donde los participantes puedan estar sentados en sillas cómodamente y que puedan trabajar sin ser perturbados.
2. Equipo de Sonido (radio con CD).
3. Hojas de colores (para que puedan escribir su guion de vida)
4. Lápiz para cada participante.



ACTIVIDADES

1. Se solicita a los participantes que se sienten cómodamente.
2. Se les indica el objetivo del ejercicio a continuación, y les solicita que sigan las instrucciones que se dará verbalmente.
3. Instrucciones:
 - Cierren por un momento los ojos y, mientras, presten atención a su respiración.
 - Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;
 - Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.
 - Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.
 - Quédense sin aire y cuenten hasta diez.
 - Repitan el ejercicio anterior cinco veces.
 - Recuerden un momento en que les hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Recuerden lo que vieron, escucharon y sintieron.
 - Pregúntese: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?
 - Imaginen una escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho en forma diferente.



- Ahora visualicen su imagen en la escena.
 - Pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien?
 - Pueden crear en su cerebro más alternativas y seguir el mismo procedimiento.
 - Escojan la alternativa más adecuada y tu cerebro encontrara las acciones que la hagan realidad.
 - Ahora, ubíquense nuevamente en el aquí y el ahora, abran lentamente los ojos.
4. Después se solicita a cada participante que comparta sus experiencias.
 5. Finalmente se deja de tarea que cada participante haga un guion de su vida actual, y cómo lo puede redactar de manera que se sienta mejor.



GUIÓN DE MI VIDA



Línea de la Vida

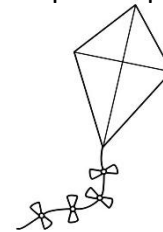
¿Cómo podría ser Diferente?

OBJETIVO

Facilitar a los participantes pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

MATERIALES

1. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.
2. Hojas de colores (para que puedan escribir)
3. Lápices para cada participante.
4. Papelote y marcadores (para el expositor)
5. Cinta adhesiva para pegar el papelote en la pared.
6. Tarjetas de papel y sobres de carta (para cada Participante).



ACTIVIDADES

1. Después de enseñarles lo que significa la línea de tiempo, se les reparte a cada participante una tarjeta con una enfermedad terminal y el tiempo de vida que les queda. Entonces se les dice... "Su médico les ha mandado a cada uno información confidencial, con respecto a su salud y al tiempo de vida que les queda, ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia".
2. Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior. Luego se les menciona lo siguiente:

"Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".

3. Se integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior.
4. En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.
5. Finalmente se les guía en un proceso, para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



PARA EL FACILITADOR

¿Qué es una línea de tiempo?

La línea de tiempo permite ordenar una secuencia de eventos o de hitos sobre un tema, de tal forma que se visualice con claridad la relación temporal entre ellos.

Para elaborar una Línea de Tiempo sobre un tema particular, se deben identificar los eventos y las fechas (iniciales y finales) en que estos ocurrieron; ubicar los eventos en orden cronológico; seleccionar los hitos más relevantes del tema estudiado para poder establecer los intervalos de tiempo más adecuados; agrupar los eventos similares; determinar la escala de visualización que se va a usar y por último, organizar los eventos en forma de diagrama.

¿Cuáles son los pasos para elaborar una línea de tiempo comparativa?

1. Identifica los hechos históricos y lugares que te interesa conocer y analizar en forma comparativa.
2. Selecciona los datos y fechas más relevantes a partir de una cronología acerca de esos acontecimientos.
3. Elabora la línea de tiempo y organiza la secuencia de manera ordenada, respetando la proporción matemática en la representación gráfica. Por ejemplo, 1 cm equivale a 1 año.
4. Coloca las fechas y, luego, los datos en forma muy breve, pero a la vez suficiente para comprenderlos.
5. También puedes agregar imágenes para complementar y presentar los resultados en forma didáctica.

La elaboración de Líneas de Tiempo, como actividad de aula, demanda de los estudiantes: identificar unidades de medida del tiempo (siglo, década, año, mes, etc.); comprender cómo se establecen las divisiones del tiempo (eras, periodos, épocas, etc.); utilizar convenciones temporales (ayer, hoy, mañana, antiguo, moderno, nuevo); comprender la sucesión como categoría temporal que permite ubicar acontecimientos en el orden cronológico en que se sucedieron (organizar y ordenar sucesos en el tiempo) y entender cómo las Líneas de Tiempo permiten visualizar con facilidad la duración de procesos y la densidad (cantidad) de acontecimientos.

Las Líneas de Tiempo son valiosas para organizar información en la que sea relevante el (los) período(s) de tiempo en el (los) que se suceden acontecimientos o se realizan procedimientos. Además, son útiles para construir conocimiento sobre un tema particular cuando los estudiantes las elaboran a partir de lecturas o cuando analizan Líneas de Tiempo producidas por expertos.

Nota: Aquí podemos retomar el mapa de elevación de vida que ellos ya hicieron.



TARJETAS PARA ENTREGAR Y HACER EL EJERCICIO

Usted ha sido diagnosticado con VIH – SIDA, y lamentamos informarle que su enfermedad está muy avanzada, aún con un tratamiento muy riguroso, en donde se verá privado de muchas actividades que solía practicar, lamentamos decirle que tiene 72 semanas.

Lamentamos informarle que usted tiene una enfermedad desconocida, en la cual podrá realizar sus actividades normalmente, pero Ud. morirá de forma inesperada en un tiempo no mayor a 2 meses. No existe una explicación científica aún, pero seguimos investigando para solucionar su caso.

Después de una evaluación muy rigurosa, lamentamos informarle que Ud. Tiene un Cáncer, el tiempo de vida que le queda es de aproximadamente 3 meses, sin embargo otras personas con el mismo diagnóstico han podido llegar hasta 1 año.

Lea con atención, tenga listo el teléfono y el número de sus seres queridos, ya que lamentamos informarle que sólo le queda 5 horas de vida; Usted ha adquirido un virus producto de la contaminación ambiental, el cual irá consumiendo las células cerebrales hasta que muera.

Felicitaciones, Usted goza de muy buena salud, tiene sus defensas altas, una hemoglobina de 16. Puede seguir sus actividades sin ninguna molestia por el resto de su vida.

Usted tiene Leucemia, no existe cura para esta enfermedad, pero si un tratamiento muy costoso que le garantiza 5 meses más de vida. Tendrá que privarse de actividades físicas y trabajos que demanden movimientos corporales.



Inventario de la Vida

OBJETIVO

Analizar los valores personales dentro de un grupo y por parte del él, así mismo ampliar la concepción del mundo y de la vida.

MATERIALES

Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.

Hoja de Trabajo para cada participante

Lápices para cada participante.

ACTIVIDADES

Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.

Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.

Se compararán las respuestas individuales con las del grupo.

Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida".

Luego se les guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



INVENTARIO DE MI VIDA

¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?

¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿Qué necesito aprender a hacer?



¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?

¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades

¿Qué debo dejar de hacer ya?

¿Qué debo empezar a hacer ya?



© Can Stock Photo



Mi Proyecto de Vida

OBJETIVO

Motivar a los participantes a elaborar un proyecto de vida.

MATERIALES

Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
Hojas de papel y lápiz para cada participante.
Una Hoja de Trabajo "Mi proyecto de Vida" para cada participante

ACTIVIDADES

Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida".
Se solicita a los participantes que contesten la hoja de trabajo y les indica que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos.
Terminada la actividad anterior, se invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.
Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.



MI PROYECTO DE VIDA

¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?



Etapa II:



Organización y planeamiento Del Programa de Formación Habilidades para la Vida



2.1. Planificación del Programa

2.2.

		Tiempo			Tiempo			Tiempo	
Objetivos	Los jóvenes identifican cuáles son sus fortalezas y debilidades Practican estrategias de autoconocimientos y autocontrol			Los jóvenes definen un auto-concepto positivo					los jóvenes amplían el concepto de resiliencia y los factores que influyen en su desarrollo
Sesiones :	1. 1 Conociéndome y gestionando mis emociones		Material /insumos	1.2 Fortaleciendo mi autoconfianza para enfrentarme al fracaso		Material /insumos	1.3 Incrementando mi resiliencia		Material /insumos
1	Actividad de presentación (refranes) preguntas (Tatiana)	0:20	Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares	introducción	0:05		Introducción	0:05	
2	Expectativa, Presentación del curso y contrato de interacción	0:30		Las ideas que defiendo	2:00	cinta adhesiva, dos carteles grandes, respectivamente , “estoy de acuerdo” y “no estoy de acuerdo”	Locus de control	0:30	Papel rotafolio y marcadores, hojas de papel blanco.



3	Pregunta quien soy	0:30	Una hoja en blanco con la pregunta ¿Quién SOY?	Mapa de elevación de vida	1:00	Un mapa de vida preparado y cada participante debe tener su mapa de vida impreso y lápiz con buen borrador.	El anagrama	0:30	Palabras del anagrama en papel rota folio, Hojas con la cuadrícula de las palabras, lápices
4	Mi árbol de vida (Tatiana)	0:40	Unas hojas de papel en blanco para dibujar, lápices o marcadores de colores.	Reparado con oro	0:20	Fotos impresas de los/las jóvenes (de su cara), goma o cola con brillantina (o brillantina y goma), cinta adhesiva transparente, marcadores finos para decorar.	Quién mató mis sueños		4-5 juegos de carpetas con C.S.I. Etiquetas y 4-5 juegos de tarjetas de escenarios.
5	Bazar de emociones Fortaleciendo la autoconciencia	0:40	Cartulina, trozos de papel de color, maskin tape, marcadores. Dibujos de las diferentes emociones.	Joyas preciosas	0:25	Pedazos de papel en forma de corazón y gemas	Derribando paredes	0:45	Papelógrafos , marcadores, cinta adhesiva, paginas blancas.
		0:30		lectura de cierre	0:10	Copia de la lectura,		0:30	
6	Siluetas (tatiana)	0:35	Pliegos de papel lo suficientemente grandes para dibujar un cuerpo humano (puede emplear varios pliegos de papel, el reverso de un rollo de papel pintado o algo similar), bolígrafos o	cierre				0:50	



			rotuladores de colores, música suave						
7	Cierre	0:05							
		3:50			4:00			3:10	



2.2. Inscripción de Participantes

INSCRIPCIÓN DE PARTICIPANTES			 		
Talleres: Fortalecimiento de habilidades para la vida					
Fecha Inicio _____		Finalización _____			
Lugar _____		Facilitador _____			
Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	NIVEL EDUCATIVO	DIRECCION DE CASA	Teléfono
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					



8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					



INSCRIPCION DE PARTICIPANTES

Talleres: Fortalecimiento de habilidades para la vida

Fecha Inicio _____ Finalización _____

Lugar _____ Facilitador _____

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	NIVEL EDUCATIVO	DIRECCION DE CASA	Firma
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					



10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					



2.3. LISTADO DE MATERIALES PARA CADA EQUIPO (estas cantidades multiplicarlas por 3)

- 😊 90 Cartulinas varias colores
- 😊 8 resmas de papel tamaño carta
- 😊 15 paquetes de papel construcción
- 😊 30 rollos de maskin tape de 1 pulgada
- 😊 2 cajas de marcador verde
- 😊 2 cajas de marcador azul
- 😊 2 cajas de marcador rojo
- 😊 2 cajas de marcador negro
- 😊 4 rollos de papel estraza (sustituye el papel rotafolio)
- 😊 30 cajas de 12 bolígrafos negros
- 😊 30 cajas de 12 lápices grafito
- 😊 1 docena de sacapuntas metálicos (para uso de los jóvenes, re-utilizar)
- 😊 30 docenas de borradores pequeños (si se van a asignar uno por muchacho)
- 😊 15 rollos de cinta adhesiva transparente
- 😊 Fotos impresas de los/las jóvenes (de su cara) NO
- 😊 150 botecitos de goma o cola con brillantina dorada
- 😊 15 Paquetitos de gemas.
- 😊 8 pliegos de cartoncillo varios colores
- 😊 360 sobres blancos de carta
- 😊 30 fólderes
- 😊 50 Sobres de manila tamaño carta (Reutilizar)
- 😊 72 Pañuelos para taparse los ojos (Reutilizar)
- 😊 60 pliegos de papel crepe (4 colores diferentes)
- 😊 12 tijeras
- 😊 60 Botecitos de pegamento



2.4. EXPECTATIVAS, BARRERAS Y COMPROMISOS

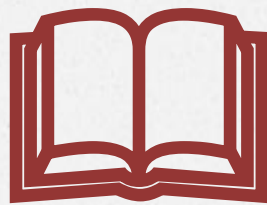
1. ¿Qué **expectativas** tengo con relación a este taller, como instrumento para mejorar mis actitudes y progreso personal y familiar?

2. ¿Qué **barreras u obstáculos** personales y colectivos podrían limitar e incluso impedir que sean alcanzados mis expectativas anteriores, en esta capacitación?

3. ¿Qué **aportes o contribuciones** estoy dispuesto a dar para el logro de mis expectativas, y la superación de las barreras u obstáculos?

Nombre _____ Lugar y fecha _____

Etapa III:
Recursos Por
Módulos





3.1. Modulo I:

¿QUIEN SOY?



A large empty rectangular box with a red border, intended for a drawing or activity related to the question '¿QUIEN SOY?'.



Quien Mato mis Sueños

<p>Caso # YR001</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de comprar un regalo de aniversario para su esposa.</p> <p>Evidencia: Usted quiso comprar algo agradable para celebrar su aniversario este año, pero las lluvias llegaron tarde y el rendimiento de su cosecha fue bajo. Después de vender su cosecha en el mercado, apenas tendrá suficiente dinero para cubrir los gastos básicos, y mucho menos un regalo especial de aniversario.</p>	<p>Caso no. YR002</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser subgerente.</p> <p>Evidencia: Fuiste ascendido a subgerente en tu trabajo en el hotel. Te tocó supervisar a un equipo que incluye a un par de tus amigos. Te resultó estresante percartarte que las relaciones cambian después de la promoción, así que decides comportarte como su amigo y no como su jefe. Dado que no resultaste un buen jefe fuiste removido de ese cargo.</p>
<p>Caso no. YR003</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de pagar un préstamo de negocios a tiempo.</p> <p>Evidencia: ¡Te robaron! El ladrón robó el dinero que necesitabas para pagar tu préstamo comercial.</p>	<p>Caso no. YR004</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser un gran jugador de fútbol.</p> <p>Evidencia: Cuando todavía era joven, una enfermedad le dejó incapaz de usar sus piernas.</p>
<p>Caso no. YR005</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de completar una pasantía en un hotel.</p> <p>Evidencia: Tu madre se enfermó gravemente semanas antes de que comenzara el internado. Ella te pidió que te quedaras en casa para cuidar de ella. Te sientes mal, y decides no decir nada a aquellos que ayudaron a establecer la pasantía. Simplemente no te presentaste en tu primer día y quedarte cuidando a tu madre.</p>	<p>Caso no. YR006</p> <p style="text-align: center;"><i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de obtener una buena carta de referencia de su jefe para que pueda perseguir el trabajo de sus sueños.</p> <p>Escenario: Su jefe le gritó ayer por un error que le costó dinero. Esto te enfureció y también le gritaste. Tu jefe te suspendió por el resto del día. Decides que todavía estás muy enfadado con la situación y decide no volver a trabajar.</p>



<p>Caso no. YR007 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de mudarse a su propio apartamento.</p> <p>Evidencia: Su jefe está evitando una promoción en su trabajo que le permitiría tener más dinero. Te condiciona a que salgas con él. Tú te niegas</p>	<p>Caso no. YR008 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de tener una asistencia perfecta en tu curso de formación profesional.</p> <p>Evidencia: Te retorcaste el tobillo buscando agua. Ahora es demasiado doloroso caminar los dos kilómetros hasta la clase.</p>
<p>Caso no. YR009 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de graduarse de la escuela secundaria.</p> <p>Evidencia: Su padrastro le llama estúpido y le dice que la escuela es una pérdida de tiempo. El comienza a pensar que tiene razón. Después de una semana decide abandonar la escuela</p>	<p>Caso no. YR010 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de terminar su educación básica.</p> <p>Evidencia: Su familia no puede pagar los libros y el uniforme requeridos. Después de que el profesor te regaña por no tenerlos, decides no volver.</p>
<p>Caso no. YR011 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser premiado en el trabajo.</p> <p>Evidencia: Su equipo de trabajo va a ser reconocido hoy por un excelente esfuerzo. Quieres estar allí, pero te despiertas con fiebre. Llamas para decir que estás enfermo y te quedas en casa.</p>	<p>Caso no. YR012 <i>Evidencia</i></p> <p>Víctima: El sueño de ser un modelo a seguir para sus hermanos menores.</p> <p>Evidencia: Tus amigos te invitan a salir a tomar unas cervezas la noche antes de comenzar tu clase de entrenamiento vocacional. Al día siguiente tienes una resaca y pierdas la primera clase.</p>



Lectura:

Reparando con Oro



“Los japoneses tienen una larga tradición de reparar con oro vasijas fracturadas o rotas. Esa práctica se llama ‘kintsugi’ o ‘kintsukuroi’, lo que significa ‘unión dorada’ o el arte de reparar cerámicas rotas con una resina de laca que se ve como si fuera oro sólido, a menudo utilizando polvo real de oro en la resina. Esa práctica puede haberse iniciado a finales del siglo XV cuando el shogun Ashikaga Yoshimasa envió una taza de té china de regreso a la China para que la repararan. Regresó unida con grapas de metal horribles, lanzando a los artesanos japoneses a la búsqueda de una nueva forma de reparación que pudiera hacer que una pieza rota se viera tan bien como si fuera nueva, o incluso mejor. Al reparar la cerámica rota con metales preciosos como oro o plata, los artesanos japoneses no solo repararon la olla rota, la hicieron más bella y más valiosa que la original, antes que se fracturara. Los japoneses han llegado a valorar la imperfección de una olla rota reparada de esa forma, como un agregado creativo a la historia de vida de la olla o incluso como un renacimiento de la vasija.”



Lectura:

El búho blanco

Érase una vez un búho joven, especial y maravilloso; aunque él no lo sabía. Tenía un lindo plumaje que con el pasar del tiempo se volvía cada vez más blanco, blanco.. ¡Tan blanco como la nieve!



El búho vivía la mayoría del año en el extremo del mundo, cerca del polo ártico, en una región tan fría que pocos animales pueden sobrevivir allí. Cuando llegaba el invierno, el pequeño tenía que volar miles de kilómetros hasta encontrar tierras más cálidas dónde buscar alimento.

En su primer viaje lejano, siendo joven y fuerte, voló tanto que pudo llegar hasta el trópico, donde el calor dura todo el año. En ese territorio encontró un bosque con muchas aves, todas nuevas para él. El joven búho comenzó a compararse con cada una de ellas, admirando aquellas aves tan coloridas y diferentes a él.



Primero, observó con sus grandes ojos, a la *guacamaya macao*, con sus vivos colores amarillo, azul y rojo. Le pareció divertido poder tener plumas como la bandera de un país.

dos haciendo bulla.

Luego, vio un gracioso loro arcoíris que posaba en la copa de un árbol, con su linda cabeza azul y roja, y sus alas de un verde encendido. Aunque le pareció un animal bastante ruidoso y siempre habían más de

Otro día admiró al tucán pico iris, un ave muy elegante con un hermoso cuerpo negro y amarillo. Tenía un pico largo, muy largo, en el que estaban pintados casi todos los colores del arcoíris.

El joven búho, al compararse con las demás aves, sentía que no era tan especial como aquellos pájaros llamativos. Quería saber por qué a él le faltaba algo de color en su plumaje. Así que decidió volar al árbol donde posaba su abuelo, un viejo búho que parecía saberlo todo.





—Abuelo ¿Por qué no tengo un plumaje tan colorido como las otras aves? —preguntó el joven.

—Si no tienes el plumaje de tantos colores es que no lo necesitas —respondió el abuelo, esperando que con su breve respuesta, el joven quedara satisfecho.

— Pero... ¡Yo quiero plumas de muchos colores!

—Tú eres un *búho blanco de nieve* y no un ave tropical —dijo el abuelo—. Los búhos somos diferentes; mientras más blanco sea nuestro plumaje más podemos vivir, porque nos escondemos en la nieve y así escapamos de los cazadores. De no ser por el color de nuestras plumas ya hubiéramos desaparecido como lo han hecho cientos de aves, o estaríamos prisioneros en una jaula en cualquier lugar del mundo.

—Yo quiero ser especial como esas aves —le respondió el joven al abuelo mientras miraba con tristeza sus plumas blancas.

—Tú ya eres un ave muy especial —dijo el viejo búho—, tienes unas plumas tan suaves que te permiten volar en silencio y así ser el mejor cazador. Además, tus alas son tan fuertes que puedes volar miles de kilómetros sin cansarte. ¡Tú eres único! —dijo el abuelo muy orgulloso de su nieto.

El joven pensó un largo rato, mientras comprendía lo que el abuelo le había dicho: ¡Tú eres único! ¡Tú eres muy especial!...lo repetía en su cabeza una y otra vez... Luego rompió el silencio con gran emoción:

—¡Ya entiendo! ¡Ahora lo comprendo!—dijo mientras sonreía por su gran descubrimiento—, aunque no tenga plumas de los colores del arcoíris, con mis fuertes alas puedo volar hasta él.



EJERCICIO # 2 Para el círculo

Creo en el destino.	El trabajo duro casi siempre recompensa.
A veces tiro una moneda al aire para decidirme.	Mi vida parece una serie de eventos aleatorios.
Si fracaso en una tarea, me doy por vencido rápido y no vuelvo a intentarlo.	Conseguir un buen trabajo depende principalmente de estar en el lugar y momento correcto y conocer a la persona adecuada.
Soy responsable de las acciones en mi vida.	Algunos tiene mucha suerte; pero otros no la tenemos.
Yo no creo en la suerte.	Soy supersticioso (a)
Yo hago mi propio destino.	Mi destino estaba escrito cuando nací.



Instrucciones: Usando las letras que contiene la palabra con que inicia el cuadro (**CARA**), forme otras palabras sin que le sobre ninguna letra

RAMO	23.	46.	69.	92.
1.ROMA	24.	47.	70.	93.
2.AMOR	25.	48.	71.	94.
3.	26.	49.	72.	95.
4.	27.	50.	73.	96.
5.	28.	51.	74.	97.
6.	29.	52.	75.	98.
7.	30.	53.	76.	99.
8.	31.	54.	77.	100.
9.	32.	55.	78.	101.
10.	33.	56.	79.	102.
11.	34.	57.	80.	103.
12.	35.	58.	81.	104.
13.	36.	59.	82.	105.
14.	37.	60.	83.	106.
15.	38.	61.	84.	107.
16.	39.	62.	85.	108.
17.	40.	63.	86.	109.
18.	41.	64.	87.	110.
19.	42.	65.	88.	111.
20.	43.	66.	89.	112.
21.	44.	67.	90.	113.
22.	45.	68.	91.	114.



CARA	23.	46.	69.	92.
1.SACAR	24.	47.	70.	93.
2.RASCA	25.	48.	71.	94.
3.	26.	49.	72.	95.
4.	27.	50.	73.	96.
5.	28.	51.	74.	97.
6.	29.	52.	75.	98.
7.	30.	53.	76.	99.
8.	31.	54.	77.	100.
9.	32.	55.	78.	101.
10.	33.	56.	79.	102.
11.	34.	57.	80.	103.
12.	35.	58.	81.	104.
13.	36.	59.	82.	105.
14.	37.	60.	83.	106.
15.	38.	61.	84.	107.
16.	39.	62.	85.	108.
17.	40.	63.	86.	109.
18.	41.	64.	87.	110.
19.	42.	65.	88.	111.
20.	43.	66.	89.	112.
21.	44.	67.	90.	113.
22.	45.	68.	91.	114.



ADAN	23.	46.	69.	92.
1.NADA	24.	47.	70.	93.
2.ANDA	25.	48.	71.	94.
3.	26.	49.	72.	95.
4.	27.	50.	73.	96.
5.	28.	51.	74.	97.
6.	29.	52.	75.	98.
7.	30.	53.	76.	99.
8.	31.	54.	77.	100.
9.	32.	55.	78.	101.
10.	33.	56.	79.	102.
11.	34.	57.	80.	103.
12.	35.	58.	81.	104.
13.	36.	59.	82.	105.
14.	37.	60.	83.	106.
15.	38.	61.	84.	107.
16.	39.	62.	85.	108.
17.	40.	63.	86.	109.
18.	41.	64.	87.	110.
19.	42.	65.	88.	111.
20.	43.	66.	89.	112.
21.	44.	67.	90.	113.
22.	45.	68.	91.	114.



COSA	23.	46.	69.	92.
1.SACO	24.	47.	70.	93.
2.ASCO	25.	48.	71.	94.
3.	26.	49.	72.	95.
4.	27.	50.	73.	96.
5.	28.	51.	74.	97.
6.	29.	52.	75.	98.
7.	30.	53.	76.	99.
8.	31.	54.	77.	100.
9.	32.	55.	78.	101.
10.	33.	56.	79.	102.
11.	34.	57.	80.	103.
12.	35.	58.	81.	104.
13.	36.	59.	82.	105.
14.	37.	60.	83.	106.
15.	38.	61.	84.	107.
16.	39.	62.	85.	108.
17.	40.	63.	86.	109.
18.	41.	64.	87.	110.
19.	42.	65.	88.	111.
20.	43.	66.	89.	112.
21.	44.	67.	90.	113.
22.	45.	68.	91.	114.



3.2. Modulo II:

HOJA DE EVALUACION DEL TRABAJO EN EQUIPO

Instrucciones: Para cada una de las descripciones que se dan a continuación, elija en la escala el número que mejor represente su opinión de la forma como trabajó el equipo a usted asignado.

Nº	OPINIÓN	E S C A L A						OPINIÓN
		1	2	3	4	5	6	
1.	FALTO PARTICIPACIÓN RESPONSABLE: se sirvieron las propias necesidades. Los miembros miraron desde “afuera” del grupo							EXISTIO PARTICIPACIÓN RESPONSABLE: Se respondieron a las necesidades del grupo, todo mundo estuvo “adentro” participando.
2.	LIDERAZGO: La dirección del grupo, se centró en una o dos personas, quienes controlaron a los demás.							LIDERAZGO: Todos los miembros del grupo se auto controlaron y auto dirigieron, el liderazgo lo tuvieron varias personas en diferentes ocasiones.
3.	LA COMUNICACION DE IDEAS: Fue pobre. No escucharon las ideas fueron ignoradas -No se entendieron las ideas las ideas de otros.							LA COMUNICACION DE IDEAS: Fue buena se escucharon y entendieron las ideas de los demás. Las ideas fueron presentadas con convicción y reconocidas por los demás.
4.	CONFLICTOS: Hubo confrontaciones fuertes y nadie quiso ceder en su posición, las personas trataron de imponer sus propios puntos de vista.							CONFLICTOS: Cuando se presentaron discrepancias en los puntos de vista, estas se analizaron honesta, sinceramente y sin temores, exponiendo argumentos razonables.
5.	CRITICAS: Algunas personas estuvieron criticando negativamente a los demás miembros del grupo.							CRITICAS: En varias ocasiones el grupo se detuvo, a analizar cómo estaban trabajando, detectando faltas y mejoras en la acción.
6.	AMBIENTE: Hubo tensión y ansiedad en el grupo y se sintieron temerosos de ser atacados por los demás.							AMBIENTE: El ambiente fue de trabajo y acción, todos interactuaron animadamente y muy interesados en la tare y en el objetivo.
7.	NO HUBO ACEPTACION DE LAS PERSONAS: Se les rechazó ignoró y criticó.							SE ACEPTÓ A LAS PERSONAS: Se respetaron a cada una de ellas.



3.3. Modulo III

Lectura

El trompetista tomado prisionero

Un trompetista, que dirigía con valentía a los soldados, fue capturado por el enemigo. Él gritó a sus captores:

Les ruego que me escuchen, y no tomen mi vida sin causa o sin preguntar. No he matado a un solo hombre de su tropa. No tengo ninguna arma, y solamente llevo esta trompeta de cobre.

Es la justa razón por la cual usted debe ser sentenciado, dijeron ellos; porque mientras usted no participa directamente en la lucha, su trompeta mueve a todos los demás para luchar.

Tan responsable es quien ejecuta como quien promueve.





Reconstrucción del Mundo

Lectura:

TAREA

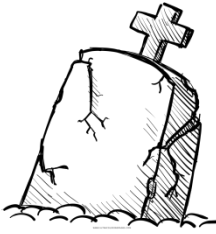
Lea detenidamente el caso y elabore los 10 principios solicitados.



“El mundo fue destruido y en un refugio subterráneo lograron sobrevivir un grupo de personas con todo lo necesario para continuar la vida durante varios meses. Luego volverán a la superficie para iniciar la reconstrucción del mundo.

Los sobrevivientes es el grupo que ustedes conforman y deberán tratar de reconstruir un mundo mejor al que conocían. Para ello tendrán que confeccionar una lista con 10 principios.

Los principios serán los valores socioculturales que deseen como ejes centrales del nuevo mundo”.



HOJA DE TRABAJO EL OBITUARIO

_____ murió ayer a la edad de _____

de _____

Era miembro de _____

Le sobreviven _____

En la época de su muerte se dedicaba a _____ para

llegar a ser _____

Será recordado por _____ porque

Será llorado por _____ porque _____

El mundo perderá su valiosa contribución en las áreas de _____

Aunque siempre lo deseó, no logró _____

El cuerpo será _____

Se pueden enviar flores _____

En lugar de flores _____



HOJA DE TRABAJO EN BUSCA DE METAS

Voy a empezar ahora mismo con la siguiente meta personal:

_____ con un primer paso de

Para (fecha)_____ comenzaré el siguiente paso para cambiar y crecer en la dirección de mi meta personal porque ya tendré o habré logrado, _____

Durante los siguientes 5 días, voy a agrandar una de mis fortalezas con



¿Qué es una línea de Tiempo?

TARJETAS PARA ENTREGAR Y HACER EL EJERCICIO

Usted ha sido diagnosticado con VIH – SIDA, y lamentamos informarle que su enfermedad está muy avanzada, aún con un tratamiento muy riguroso, en donde se verá privado de muchas actividades que solía practicar, lamentamos decirle que tiene 72 semanas.

Lamentamos informarle que usted tiene una enfermedad desconocida, en la cual podrá realizar sus actividades normalmente, pero Ud. morirá de forma inesperada en un tiempo no mayor a 2 meses. No existe una explicación científica aún, pero seguimos investigando para solucionar su caso.

Después de una evaluación muy rigurosa, lamentamos informarle que Ud. Tiene un Cáncer, el tiempo de vida que le queda es de aproximadamente 3 meses, sin embargo otras personas con el mismo diagnóstico han podido llegar hasta 1 año.

Lea con atención, tenga listo el teléfono y el número de sus seres queridos, ya que lamentamos informarle que sólo le queda 5 horas de vida; Usted ha adquirido un virus producto de la contaminación ambiental, el cual irá consumiendo las células cerebrales hasta que muera.

Felicitaciones, Usted goza de muy buena salud, tiene sus defensas altas, una hemoglobina de 16. Puede seguir sus actividades sin ninguna molestia por el resto de su vida.

Usted tiene Leucemia, no existe cura para esta enfermedad, pero si un tratamiento muy costoso que le garantiza 5 meses más de vida. Tendrá que privarse de actividades físicas y trabajos que demanden movimientos corporales.



Inventario de la Vida

INVENTARIO DE MI VIDA

¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?

¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿Qué necesito aprender a hacer?

¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?



¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades

¿Qué debo dejar de hacer ya?

¿Qué debo empezar a hacer ya?



Mi Proyecto de Vida

MI PROYECTO DE VIDA

¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?



CAMBIANDO EL GUIÓN DE LA PELÍCULA

GUIÓN DE MI VIDA



A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the script of one's life.