



Joven a joven:

**¡ÚNETE
A LA JUGADA!**



**Guía metodológica de estrategias
y técnicas de intervención
a jóvenes en condición de Calle**

Cuaderno del facilitador(a)

Créditos

Proyecto: “Movilizando la experiencia de los jóvenes: Ampliando un recurso por jóvenes para jóvenes, para apoyar los caminos de superación en la falta de vivienda”

AUTOR

Arnín Cortez Morales
Consultor Metodólogo y Pedagogo

ASISTENTE

Jairo Luna Mayorga
Asesor técnico-metodológico

EQUIPO DE TRABAJO DE CASA ALIANZA NICARAGUA

María José Argüello Cristina Navarro
Directora Ejecutiva Directora de Desarrollo

Juan Carlos Gaitán Donald Moncada
Director de Programas Asesor

Elizabeth González
Coordinadora de Atención Especializada

EQUIPO TÉCNICO DEL PROYECTO

Oscar Mayorga Juan Carlos Urbina
Coordinador de proyecto Líder Juvenil

CASA ALIANZA NICARAGUA
MANAGUA, NICARAGUA / Septiembre 2019

Contenido

Datos generales del (la) joven facilitador(a)	5
¿Qué más puedo decir de mí?	6
Presentación de la Guía	7
¿Cuáles son las partes de esta guía?	8
PRIMERA ETAPA:	10
Preparando condiciones	11
Reglas del grupo	12
Paso 1:	13
Conociendo al grupo	13
1.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	13
1.2. Sesiones de trabajo	13
Sesión No. 1: ¡Bienvenidos (as)!	13
Sesión No. 2: ¿Quiénes son mis compañeros (as)?	17
Sesión No. 3: Descubriendo mi grupo	24
Paso 2:	28
Me dejo ayudar por quienes me desean bien	28
2.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	28
2.2. Sesiones de trabajo	28
Sesión No. 4: Mi comunidad	28
Sesión No. 5: Apoyándonos unos a otros	33
Sesión No. 6: Mis amigos y seres queridos	37
Sesión No. 7: ¿En quién puedo confiar?	41
Paso 3:	48
Me reconozco a mí mismo(a)	48
3.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	48
3.2. Sesiones de trabajo	48
Sesión No. 8: Lo que sé y no sé de mí	48
Sesión No. 9: Mi forma de ser	52
Sesión No. 10: Mis cualidades	57
SEGUNDA ETAPA:	60
¿Quién soy?	61
Reglas del grupo	62
Paso 4:	63
Me acepto y valoro tal como soy	64
4.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	64
4.2. Sesiones de trabajo	64
Sesión No. 11: Mis valores	64
Sesión No. 12: Mi identidad	69
Sesión No. 13: Mi historia personal	73

Contenido

Paso 5:	78
Acepto el reto de cambiar mi vida	78
5.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	78
5.2. Sesiones de trabajo	78
Sesión No. 14: ¿Tengo retos en mi vida?	78
Sesión No. 15: Reconozco que necesito un cambio	82
Sesión No. 16: ¡Acepto el reto de construir mi futuro!	86
Paso 6:	91
Mi fe, mis motivos, mis creencias	91
6.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	91
6.2. Sesiones de trabajo	91
Sesión No. 17: ¿Qué cosas me motivan?	91
Sesión No. 18: Mi experiencia de fe, ¿me motiva?	94
TERCERA ETAPA:	99
¿Quién quiero ser?	100
Reglas del grupo	101
Paso 7:	102
Mis sueños, mis anhelos, mis metas	102
7.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	102
7.2. Sesiones de trabajo	102
Sesión No. 20: ¿Deseo lo mejor para mí?	102
Sesión No. 21: Mis deseos en la vida	106
Paso 8:	111
Mi futuro depende de mi presente	111
8.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?	111
8.2. Sesiones de trabajo	111
Sesión No. 22: ¿Cómo quisiera ser recordado?	111
Sesión No. 23: ¿Cómo me veo a futuro?	115
Sesión No. 24: Mi proyecto de vida	119
Bibliografía	124

Datos generales del (la) joven facilitador(a)

Nombres:

Apellidos:

Sexo:

Edad:

Lugar de procedencia:

Lugar de residencia:

Dirección de domicilio:

No. De Celular:

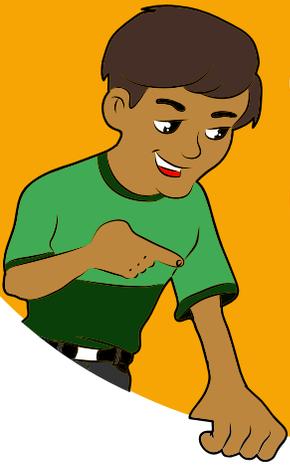
Fecha de nacimiento:

”

“Este cuaderno, es para mí, un tesoro invaluable, que mucho lamentaría perderlo, si dicho extravío fuese inevitable, ruego a quien lo encontrase, poder devolverlo. Agradecido estaré por gesto tan amigable, pues conservaría conmigo, siempre, tan preciado recuerdo”.

Arnín Cortez Morales

“



¿Qué más puedo decir de mí?



Yo soy una persona (característica)

Quisiera saber (curiosidad)

Normalmente me gusta hacer
(pasatiempo, actividad)

Yo sueño con que (deseos)

Me siento feliz cuando
(sentimiento de felicidad)

Me molesta que
(lo que no me gusta)

Me preocupa que (preocupación)

Yo creo en
(creencias, convicciones)

Me pongo triste cuando
(situación que me hace sentir mal)

Yo espero que (esperanza)

Me propongo de ahora en adelante
(metas, propósitos)

Presentación de la Guía

Estimado(a) joven,

El cuaderno que tienes en tus manos, es un Guía Metodológica que ha sido creada por algunos profesores(as) de Casa Alianza, con mucho esfuerzo, cariño y dedicación, para que lo puedas utilizar y disfrutar, realizando todas las actividades que en ella se proponen, y participando generosamente en las dinámicas, juegos y reflexiones que se hayan preparado para ti y tus amigos(as).

La intención de Guía, es apoyarte y llevarte de la mano, paso a paso, en el camino retador y desafiante de alcanzar tus sueños, anhelos y metas; como persona, como hombre o mujer; lograr un cambio radical en tu vida para bien; y definir tu propio proyecto de vida, llamado: felicidad.

Te invitamos, entonces, a que te atrevas a soñar, te animes a luchar, te arriesgues por ti mismo(a), y enfrentes el reto de trabajar por un cambio para bien en tu vida. Disfruta el camino, por muy difícil y desalentador que sea. Recuerda que la paciencia puede ser amarga, pero su fruto es dulce.

Déjate ayudar, cuidar y querer, por aquellas personas que te desean bien. Entre esas personas están, tus educadores/as de Casa Alianza, quienes con devoción, entusiasmo y mucho cariño, ofrecen lo mejor de ellos(as), no solo su tiempo y su conocimiento, sino su corazón. Y sueñan, junto contigo, que hay un mejor mañana y una mejor vida, para ti y tus amigos(as).

Con cariño,
El equipo de profesores de Casa Alianza



¿Cuáles son las partes de esta guía?

Mapa interno del cuaderno

Información Inicial

Datos generales del (la) joven facilitador(a)/ ¿Qué más puedo decir de mí?
Introducción
Presentación de la Guía / Palabras de Bienvenida
¿Cuáles son las partes de esta guía?

Estructura Interna de la Guía

¿Cómo se organiza el contenido?

Cada paso con sus sesiones, pueden desarrollarse en una a dos semanas, y cada etapa, en un plazo de un mes o mes y medio aproximadamente.

**Primera Etapa:
Preparando Condiciones**

**Segunda Etapa:
¿Quién Soy?**

**Segunda Etapa:
¿Quién Quiero ser?**

Paso 1: Conociendo al grupo

¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Sesiones de trabajo (agendas para cada día)



Sesión No. 1
Exploro mis saberes y experiencias previas



Reflexiono sobre el tema



Participo activamente en las actividades

Sesión No. 2 y 3

Paso 2: Me dejo ayudar por quienes me desean bien

Paso 3: Me reconozco a mí mismo

Paso 4: Me acepto tal y como soy

Paso 5: Acepto el reto de cambiar mi vida

Paso 6: Mi fe, mis motivos, mis creencias

Paso 7: Mis sueños, mis anhelos, mis metas

Paso 8: Mi futuro depende de mi presente

¿Cómo se organiza el contenido?

Primera Etapa: Preparando Condiciones

Paso 1: Conociendo al grupo

¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Sesiones de trabajo (agendas para cada día)

Sesión No. 1



Exploro mis saberes y experiencias previas

Reflexiono sobre el tema

Participo activamente en las actividades

Sesión No. 2

Sesión No. 3

Sesión No. 4

Paso 2: Me dejo ayudar por quienes me desean bien
Paso 3: Me reconozco a mí mismo

Segunda Etapa: ¿Quién Soy?

Tercera Etapa: ¿Quién Quiero ser?

La Guía está compuesta por tres etapas. Al inicio de cada etapa se presenta el objetivo general, se mencionan los pasos, y los temas que se pueden reflexionar

Cada paso inicia con una descripción general, donde se define su propósito.

Luego, se desarrollan las sesiones de trabajo enumeradas en orden para cada día.

Cada sesión presenta tres momentos que pueden ayudar a desarrollar las actividades

1. Exploro mis saberes y experiencias previas: Primera aproximación al tema, para explorar las experiencias previas y saberes.

2. Reflexiono sobre el tema: Reflexionar conceptual o vivencial del tema. No debe tomarse como contenido teórico.

3. Participo activamente en las actividades: Estrategias o actividades educativas para implementarlas con los jóvenes participantes.

Continúa lo mismo en cada una de las siguientes etapas, pasos y sesiones hasta finalizar el proceso.

I ETAPA

PREPARANDO CONDICIONES

¡ÚNETE A LA JUGADA!





Objetivo de primera etapa:

Facilitar un proceso inicial de preparación y adecuación de condiciones con los jóvenes participantes, para el desarrollo de capacidades, actitudes y disposiciones de escucha, atención, confianza, apertura e integración grupal, que permita iniciarse en la reflexión de la importancia de dejarse ayudar y apoyar por quienes nos desean bien, y en la importancia del auto-reconocimiento como personas con cualidades y valores.

Pasos de primera etapa:

- Paso 1:** Conociendo al grupo
- Paso 2:** Me dejo ayudar por quienes me desean bien
- Paso 3:** Me reconozco a mí mismo

Temas y contenidos que se pueden trabajar:

- ⊙ Integración y cohesión grupal.
- ⊙ Comunicación.
- ⊙ Confianza en mí mismo y los demás.
- ⊙ Aprender a atender y escuchar.
- ⊙ El cambio en mi vida, etc.
- ⊙ La convivencia pacífica.
- ⊙ La violencia.
- ⊙ Liberación de sentimientos.
- ⊙ Riesgos sociales (mi comunidad).
- ⊙ Amistad.
- ⊙ Valores.
- ⊙ Auto-reconocimiento.
- ⊙ Auto-conocimiento.
- ⊙ Autoestima.
- ⊙ Encuentro con uno mismo.

Reglas del grupo

Recomendaciones generales para la convivencia del grupo durante la primera etapa



1. Evitar el consumo de drogas durante las sesiones y actividades desarrolladas con el grupo.
2. Mantener relaciones respetuosas y amigables entre los compañeros(a) del grupo, evitando agresiones y comportamientos violentos de cualquier tipo.
3. Respetar a educadores(as) que comparten con nosotros en los espacios de aprendizaje, sus experiencias y mensajes de vida.
4. Participar comprometidamente en todas las actividades que dirijan las(os) facilitadores.
5. Evitar el uso de armas blancas o corto-punzantes durante la realización de las actividades y las sesiones del grupo.





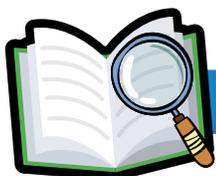
Paso 1: Conociendo al grupo

1.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Este es el comienzo de esta aventura. Pero antes de entrar de lleno, primero hay que calentar motores, y para eso, se empieza primero conociendo al grupo de compañeros(as) con quienes vamos a compartir a lo largo de este proceso de reflexión y aprendizaje. ¿Conoces bien a tus compañeros(as)? ¿Los conoces a todos(as)? ¿Le hablas a todos(as)? ¡Anímate a acercarte a aquellos que no conoces!

1.2 Sesiones de trabajo

Sesión No. 1: ¡Bienvenidos (as)!



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

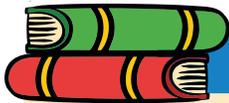
Ejercicio de calentamiento para iniciar a trabajar con el grupo.

Actividad "Sacudir el cuerpo y liberarnos de la pereza".
Sacudir y mover rápidamente varias partes del cuerpo para despertarnos y concentrarnos en las actividades un pie / una pierna / dedos de una mano / una mano / un brazo / tronco del cuerpo / cabeza con lengua fuera / todas las partes del cuerpo / combinar diferentes partes (divertido)

Actividad "Aflojamiento del cuerpo".
Aflojar las articulaciones del cuerpo dándoles diferente movimiento circular/arriba - abajo/delante - detrás, empezando desde los tobillos hasta el cuello, primero de forma separada (tobillos, rodillas, pelvis, etc.) y luego aflojando-moviendo todo el cuerpo a la vez.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron





Reflexiono sobre el tema

A lo largo de esta aventura que hemos iniciado estaremos reflexionando sobre quiénes somos, quiénes son las personas importantes en nuestra vida, qué queremos hacer de nuestra vida, etc., pero para poder llegar a esos temas, primero es importante conocernos bien como grupo, pues el crecimiento personal es más fácil si lo hago acompañado, si conozco bien a mis compañeros(as).



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Conociendo a mis compañeros(as).

Descripción:

El propósito de este ejercicio es empezar a conocernos como grupo, saber un poco más acerca de cada uno de los que formamos este grupo, ya que vamos a estar conviviendo y compartiendo en varios encuentros. La idea es ir desarrollando un ambiente donde se sientan cómodos para expresar libremente lo que piensan y sienten: sus opiniones, sus dudas, sus temores, sus deseos y sus expectativas.

Objetivos:

- Crear un primer acercamiento que facilite una mayor cercanía o proximidad entre todos los participantes del grupo
- Favorecer el reconocimiento personal entre los participantes del grupo
- Propiciar un clima de comodidad y confianza para estimular el trabajo grupal

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

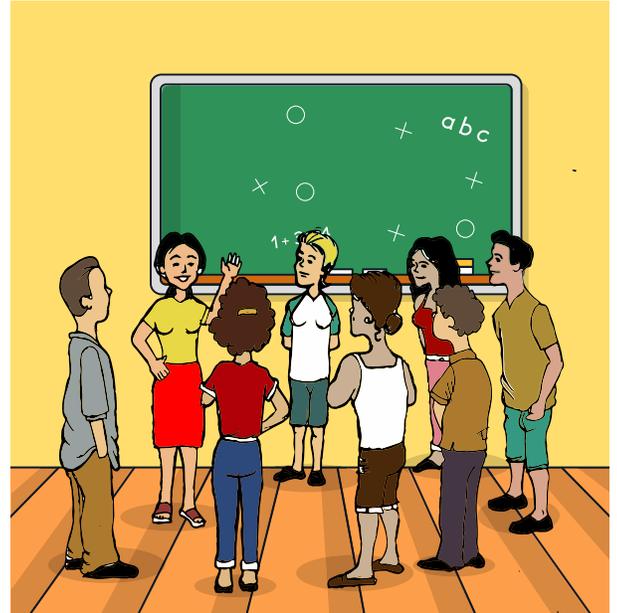
- a.** Se le pide al grupo que se ubique, ya sea en filas o círculos, pero de tal manera que, todos puedan verse frente a frente
- b.** Se solicita a cada uno que se presente, siguiendo los temas que se proponen a continuación. Tomar en cuenta que pueden ser dos modalidades

- ⦿ Primera modalidad: las/os participantes no se conocen entre sí

- ⦿ **Deben decir su nombre y edad**
- ⦿ **¿De dónde proviene o de dónde es originario(a)?**
- ⦿ **Apodo si lo tiene**
- ⦿ **Su deporte, pasatiempo o actividad preferida**
- ⦿ **La música que más le gusta escuchar**

- ⦿ Segunda modalidad: las/os participantes se conocen entre sí

- ⦿ **Se les pide a los participantes que presenten al compañero(a) que está a su derecha diciendo: su nombre y edad (si la saben)**
- ⦿ **¿De dónde proviene o de dónde es originario(a)?**
- ⦿ **Apodo si lo tiene**
- ⦿ **Su deporte, pasatiempo o actividad preferida**
- ⦿ **La música que más le gusta escuchar**



Si los jóvenes necesitaran escribir primero las respuestas a las preguntas, pueden utilizar el siguiente espacio en sus Cuadernos de Participantes:

Para el cuaderno del joven participante:

Escribe en el siguiente recuadro la información que se solicita para participar en la dinámica "Conociendo a mis compañeros"

Grupo donde los participantes NO se conocen entre sí
Deben decir su nombre y edad
¿De dónde proviene o de dónde es originario(a)?
Apodo, si lo tiene
Su deporte, pasatiempo o actividad preferida
La música que más le gusta escuchar

Grupo donde los participantes SÍ se conocen entre sí
Deben decir nombre y edad del compañero(a) de la derecha
¿De dónde proviene o de dónde es originario(a) su compañero(a)?
Apodo de su compañero(a), si lo tiene
El deporte, pasatiempo o actividad preferida de su compañero(a)
La música que más le gusta escuchar a su compañero(a)

Sesión No. 2: ¿Quiénes son mis compañeros (as)?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad inicial "Preguntas generadoras".

Reflexione con las(os) compañeros del grupo sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Te atreverías a decir que conoces bien a tus compañeros(as) de este grupo? ¿Por qué?
2. ¿Quiénes son las personas que conoces muy poco o tienes muy poca comunicación?
3. ¿Te animarías a acercarte a ellos(as) y conversar algo?

Pues la siguiente dinámica, ¡te invita a que hagas precisamente eso!, que te acerques a quienes no conoces mucho y compartas con ellos(as)

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

Para disfrutar plenamente, como debe ser, la experiencia de participar de este grupo con sus actividades y reflexiones, primero debemos conocernos bien como grupo, y para ello, es importante acercarnos unos(as) a otros(as), y compartir cosas de nuestra vida, como también, escuchar cosas de la vida de esa persona. Pero para que este ejercicio sea más rico aún, hay que hacerlo con quienes se les conoce muy poco, y no hay mucha comunicación. ¿Te animas?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "El Reloj de citas".

Descripción

Esta actividad está pensada para fomentar la unión entre los miembros del grupo, de manera que permita a los jóvenes conocerse más entre sí. Además, puede ser utilizada como un espacio para que puedan conversar y expresar sus sentimientos y pensamientos sobre un tema.

Objetivos:

- Propiciar un espacio de encuentro entre los jóvenes del grupo particularmente entre aquellos que no se conocen aún lo suficiente, de modo que les permita conocerse más entre sí.
- Generar un momento de reflexión y diálogo sobre algún tema mediante citas o encuentros breves entre los miembros del grupo.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- Entregar a cada uno lápiz o lapicero. En el espacio en blanco, orientado en el Cuaderno de Participante pueden realizar el ejercicio. También lo pueden hacer, si lo desean, en una hoja tamaño oficio.
- Si utilizan una hoja aparte, invitarles a que dividan la hoja en 4 partes, doblando a la mitad el pliego, y posteriormente, volviendo a doblar esa mitad del pliego en dos partes. Al abrir nuevamente el pliego, se forman cuatro lados iguales. Ayudarles a doblarlo si lo requieren.



- Solicitarles **que hagan un dibujo** que les represente a sí mismos, o que destaque una característica distintiva de ellos, al reverso de la página, **o bien que escriban su nombre.**

- d. Proceder a organizar las citas o encuentros con otros compañeros del grupo. Para esto, es fundamental indicarles que el ejercicio debe realizarse solo con personas desconocidas o miembros del grupo con quienes no tienen mucha comunicación o confianza. Deberán elegir a 4 personas distintas con quienes conversarán en 4 momentos distintos.
- e. Deberá pedirle a la primera persona (con quien tendrán la primera cita), que **les dibuje** en el **primer cuadro**, un dibujo representativo de él o ella, o que destaca una característica distintiva de él o ella. O bien, **que escriba** su nombre. Y viceversa, también deben realizar su dibujo propio en el primer cuadro de esa persona. O escribir su nombre. Es importante que ambas personas queden de acuerdo que no van a conversar o tener cita con nadie más en ese momento (Cita No. 1).
- f. Proceder a hacer lo mismo para las siguientes citas (Cita no. 2, 3 y 4), y con los **siguientes cuadros**, de manera que, todos tendrán cuatro citas con cuatro personas distintas.
- g. Cada cita tiene una duración de 3 a 5 minutos, para un total de 12 a 15 minutos. En 3 o 5 minutos conversarán sobre los siguientes temas:

⦿ **Posibles temas de conversación en primera cita (seleccionar uno):**

- ⦿ Expreso mi nombre, de dónde soy, y cómo me siento en este momento.
- ⦿ Expreso cómo me siento y por qué
- ⦿ Expreso qué es lo que más me gusta hacer y qué cosas no me gustan hacer
- ⦿ Expreso cómo me siento, qué cosas me gustan hacer más, y qué cosas no me gustan hacer del todo.

⦿ **Posibles temas de conversación en segunda cita (seleccionar uno):**

- ⦿ Comento algo divertido que me haya pasado alguna vez
- ⦿ Comento una experiencia interesante, bonita o agradable que me sucedió esta semana
- ⦿ Comento lo que recuerdo de una persona muy querida para mí, que ha significado (significó) mucho en mi vida y por qué.
- ⦿ Comento algún buen recuerdo que tengo de mi infancia.

⦿ **Posibles temas de conversación en tercera cita (seleccionar uno):**

- ⦿ Comparto una cualidad o aspecto positivo que sé que tengo
- ⦿ Reconozco una característica que sé que mi compañero(a) tiene Comento un par cosas buenas que me gustan de los compañeros de este grupo.

- ⦿ **Posibles temas de conversación en cuarta cita (seleccionar uno):**
- ⦿ Comparto sueños o deseos que tengo en mi vida, para mi futuro
- ⦿ ¿Qué quisiera para mí o mi vida en el futuro?
- ⦿ Expreso una meta, propósito u objetivo que deseo proponerme para mi vida.
- ⦿ ¿Qué quiero hacer con mi vida?

- h.** Los cambios de turno de las citas serán indicados por el facilitador(a) de la actividad cada 3 o 5 minutos, gritando "CAMBIO DE CITA". Se sugiere un minuto antes de que termine cada cita, avisarles a todos que vayan cerrando esa conversación.
- i.** En cada cita, ambos deben compartir y escucharse, por lo que se debe insistir de que sepan distribuir bien el tiempo, para que ambos puedan hablar.
- j.** Si los jóvenes necesitaran escribir primero las respuestas a las preguntas, pueden utilizar el siguiente espacio en sus Cuadernos de Participantes:

Para el cuaderno del joven participante:

Escriba las respuestas sobre los posibles temas de conversación de cada una de las citas de la dinámica "El Reloj de citas"

Posibles temas de conversación en primera cita (seleccionar uno):
Expreso mi nombre, de dónde soy, y cómo me siento en este momento.
Expreso cómo me siento y por qué
Expreso qué es lo que más me gusta hacer y qué cosas no me gustan hacer
Expreso cómo me siento, qué cosas me gustan hacer más, y qué cosas no me gustan hacer del todo.

Posibles temas de conversación en segunda cita (seleccionar uno):
Comento algo divertido que me haya pasado alguna vez
Comento una experiencia interesante, bonita o agradable que me sucedió esta semana
Comento lo que recuerdo de una persona muy querida para mí, que ha significado (significó) mucho en mi vida y por qué.
Comento algún buen recuerdo que tengo de mi infancia

Posibles temas de conversación en tercera cita (seleccionar uno):

Comparto una característica o aspecto positivo que sé que tengo

Reconozco una característica o aspecto positivo que sé que mi compañero(a) tiene (Si se conoce un poco a la otra persona)

Comento un par de aspectos o cosas buenas que me gustan de los compañeros y amigos de este grupo

Posibles temas de conversación en cuarta cita (seleccionar uno):

Comparto sueños o deseos que tengo en mi vida, para mi futuro

¿Qué quisiera para mí o mi vida en el futuro?

Expreso una meta, propósito u objetivo que deseo proponerme para mi vida.

¿Qué quiero hacer con mi vida?

Para el cuaderno del joven participante:

Complete en el siguiente cuadro la información que se solicita para participar en la dinámica “El Reloj de citas”

Dinámica de “Reloj de citas”	
<p>1 Primera cita:</p> <p>Dibujo representativo o nombre de la persona con quien tendré una cita</p>	<p>2 Segunda cita:</p> <p>Dibujo representativo o nombre de la persona con quien tendré una cita</p>
<p>3 Tercera cita:</p> <p>Dibujo representativo o nombre de la persona con quien tendré una cita</p>	<p>4 Cuarta cita:</p> <p>Dibujo representativo o nombre de la persona con quien tendré una cita</p>

Sesión No. 3: Descubriendo mi grupo



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Dinámica "La Imprenta Humana"

Se distribuye una hoja a cada participante del grupo y se le pide que escriba su nombre o bien, un dibujo representativo que los caracterice. Invitar a cada uno(a) a mostrar sus dibujos y explicar por qué ese dibujo los caracteriza. Luego, se orienta que deberán ir pasando hacia la derecha las hojas, despacio, uno a uno, simulando una máquina, a un mismo ritmo. El facilitador(a) puede ir golpeando el piso con su pie, para ir marcando el ritmo. Cuando él/ella diga **"DETENGAN IMPRENTA"**, todos deberán ver a quien pertenece la hoja (dibujo o nombre) que tienen en sus manos, el dueño(a) se entere, y deberán escribir o dibujar algo sobre esta persona, es decir, algo que opinen o lo que piensen de esta persona en relación a algunos temas que el facilitador(a) irá indicando. Al terminar, el facilitador(a) grita **"AVANZA IMPRENTA"** y siguen moviendo los papeles hacia la derecha uno a uno, repitiendo el ejercicio varias veces.



Algunos de los temas que se pueden indicar para escribir o dibujar en las hojas son:

- ⦿ Describe o dibuja las características físicas de tu compañero(a) (a quien le pertenezca la hoja)
- ⦿ Describe o dibuja algo bueno, positivo o agradable que tenga tu compañero(a)
- ⦿ Describe o dibuja algo que te preocupe de tu compañero(a), es decir, algo que le esté haciendo daño, que pueda ser peligroso para él/ella, etc.
- ⦿ Describe o dibuja cómo quisieras o dónde quisieras verlo a futuro (¿qué lo ves haciendo? ¿dónde está? ¿con quiénes está?)
- ⦿ Otros temas que el facilitador(a) considere importantes

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

Para lograr una mayor unidad con todos los miembros del grupo, y que las actividades que realicemos sean positivas, agradables y divertidas, es importante que el grupo se conozca muy bien, es decir, que todos(as) sepan qué cosas le gustan al grupo, qué cosas no le gustan al grupo, qué opina o cómo piensa las/os miembros del grupo sobre algunas cosas, etc. Es por eso que, en esta sesión, realizaremos actividades para aprender a conocernos como grupo.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Palabras clave en el grupo

Descripción

Esta dinámica consiste en que el grupo elabore una "radiografía grupal", que permita descubrir qué cosas caracterizan, definen o interesan al grupo juvenil y que no son necesariamente conscientes de ello. Es como si le tomaran una fotografía al grupo para después verlo con mayor detenimiento y conocerlo mejor. Se trata de puedan poner en común sus expectativas, mostrar sus temores y fantasías, analizar sus actitudes y explicar las necesidades de conocerse. Después de desarrollar esta técnica, se espera que el grupo desarrolle la necesidad de conocerse, de aprenderse los nombres de cada uno(a), de saber de dónde vienen, de acercarse más.

Objetivos:

- ☉ Facilitar un espacio de reflexión para el conocimiento grupal, que permita a los jóvenes tomar conciencia de cómo son las personas que conforman su grupo, qué cosas tienen en común, en qué cosas piensan distinto, cuáles son sus expectativas y temores, entre otros aspectos.
- ☉ Promover un diálogo y conversación entre los jóvenes en el que puedan expresar su percepción sobre sí mismos y sobre el grupo en general, de manera que, esto sirva para sus procesos de autoconocimiento personal y colectivo.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

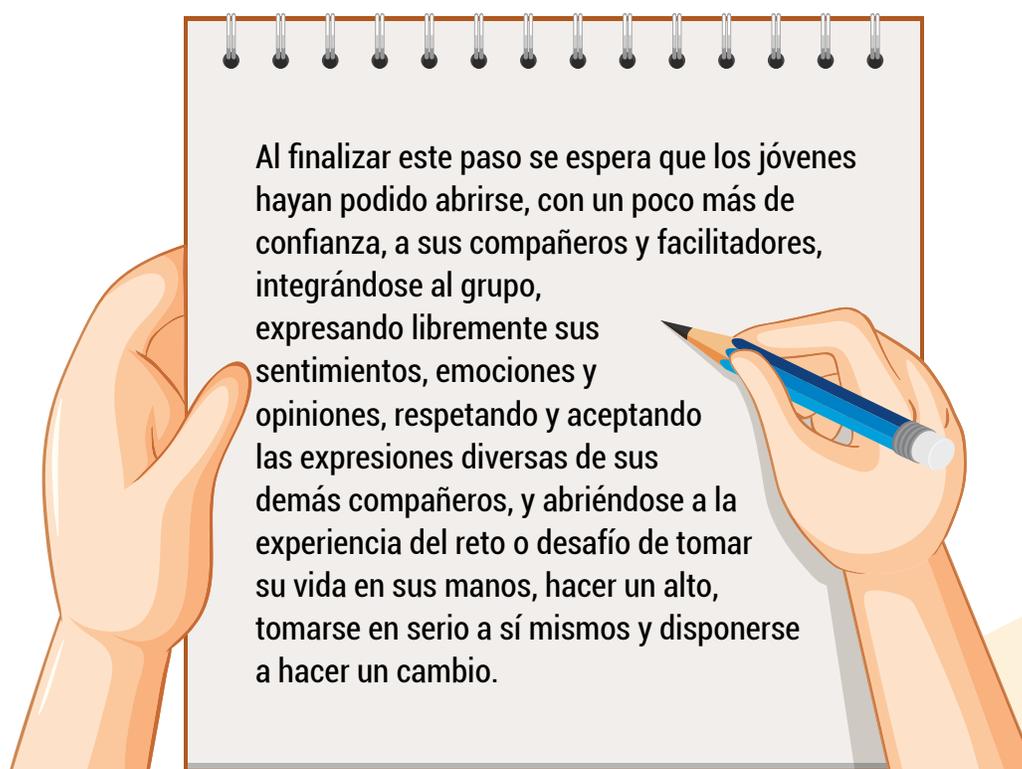
- a. Invitar al grupo a acomodarse formando un medio círculo o media luna frente a una pizarra, o una pared forrada de papelógrafos (pizarra improvisada), para que puedan escribir en ella posteriormente, de manera que, formados en medio círculo, todos tengan acceso a ella.
- b. Se destinan unos minutos para que todos reflexionen en silencio sobre algunas preguntas que ya deben estar escritas en la pizarra. Si lo desean pueden utilizar el Cuaderno de Participante para responder por escrito estas preguntas:
 - ⊙ ¿Cómo te sientes en este momento?
 - ⊙ ¿Cuáles son tus sentimientos en este momento?
 - ⊙ ¿Cuáles son tus deseos, tus sueños en la vida?
 - ⊙ ¿Qué debes hacer para hacer realidad esas metas?
- c. Después del tiempo de reflexión, se les invita a que en silencio pasen al pizarrón a escribir una palabra o varias palabras, o bien, un dibujo o varios dibujos, mediante los cuales, dan respuesta a las preguntas que reflexionaron. Pueden poner cuantas palabras o dibujos quieran; la única condición es que pasen a la pizarra turnándose, uno a la vez, sentándose y volviéndose a poner de pie para escribir o dibujar otra, y así sucesivamente durante 10 minutos. El (la) facilitador(a) les recordará que no se hacen comentarios, que este trabajo es en silencio.
- d. Al terminar se les pregunta se invita a que comenten sobre cuáles son los sentimientos, los objetivos y las inquietudes generales del grupo, cómo lo describen a este grupo.
- e. Se termina con una evaluación general del ejercicio. El grupo ya comienza a hacer reflexiones en voz alta, a decir cómo se siente y qué aprendió durante el ejercicio.



Para el cuaderno del joven participante:

Reflexionar en silencio y de manera individual, las siguientes preguntas personales, para luego proceder a compartir las respuestas en plenaria grupal, a través de la dinámica "Palabras clave en el grupo"

Preguntas a reflexionar para dinámica "Palabras clave en el grupo"	
¿Cómo te sientes en este momento?	
¿Cuáles son tus sentimientos en este momento?	
¿Cuáles son tus deseos, tus sueños en la vida?	
¿Qué debes hacer para hacer realidad esas metas?	





Paso 2:

Me dejo ayudar por quienes me desean el bien

2.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Este paso tiene como propósito reflexionar sobre que, la decisión de enfrentar el reto de hacer un cambio importante en la propia vida, puede ser más fácil, si uno se deja ayudar o apoyar por otros que tengan la buena voluntad de querer ayudarnos. Por tanto, la reflexión y las actividades de este paso, pueden ayudarnos a crecer en amistad con las(os) compañeros del grupo.

2.2 Sesiones de trabajo

Sesión No. 4: Mi comunidad



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Dinámicas de confianza grupal "El camino a ciegas"

Se organizan en parejas, preferiblemente con aquellas personas con quienes hablan mucho o casi no conocen. Se venda a una de las personas que conforman la pareja, cubriéndole los ojos por completo, sin poder ver en lo absoluto. Las personas vendadas deberán caminar de un punto a otro punto, dejándose guiar por el compañero(a) que le correspondió en pareja, atravesando algunos obstáculos que deben colocarse en el camino. Al final,

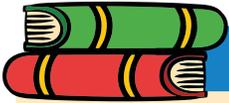


el ejercicio debe invitar a la reflexión sobre *¿Qué*

tan difícil es dejarse guiar por otra persona? ¿Qué

tanto estamos dispuestos a confiar ciegamente en los demás? ¿Qué cualidades debe cumplir la persona que guía?

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

Aceptar con toda honestidad y sinceridad que recibir ayuda nos viene bien, nos puede ayudar a crecer, madurar y mejorar como personas, como seres humanos. Pero primero debemos empezar por reconocer qué personas, situaciones, experiencias o lugares de mi comunidad, mi hogar, mi grupo de amigos, no me hacen bien en mi vida, y quiénes y cuáles sí.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "El Mapa de mi comunidad"

Descripción

Esta actividad consiste en que las/os jóvenes del grupo puedan tomar conciencia de la comunidad o barrio en el que viven, reconociendo los riesgos y peligros sociales a los que están expuestos en su vida diaria, como también, los espacios, lugares y personas que pueden ser buenos para ellos.

Objetivos

- Propiciar un espacio de reflexión sobre las características propias de la comunidad o barrio donde los jóvenes participantes del grupo, desarrollan su vida cotidiana
- Favorecer un diálogo sobre los riesgos y peligros sociales a los que pueden verse expuestos(as) en algunos de los lugares dentro de la comunidad.
- Reconocer los espacios, sitios, instituciones o personas que forman parte del mapa de la comunidad y que representan algo positivo para sus vidas.

Tiempo: Si se desea, la actividad está pensada para desarrollarse en dos sesiones de 20 minutos cada una.

Instrucciones:

A. Primera parte de la actividad:

- a. Dividir el grupo de jóvenes en grupos pequeños, dependiendo de la cantidad de participantes.
- b. Facilitarles una hoja tamaño carta en blanco a cada uno de los miembros de cada grupo, junto con lápices de colores, crayolas y marcadores suficientes. También pueden trabajar el mapa en el cuadro sugerido en el Cuaderno de Participantes.
- c. Pedirles que dibujen un mapa su comunidad, barrio o vecindario, en una duración de 10 minutos. Invitarles a tomar en cuenta en sus mapas:
 - ⦿ La ubicación de sus hogares o el lugar donde habitan
 - ⦿ Los hogares o viviendas de aquellos compañeros(as) que viven cerca
 - ⦿ Los hogares de otros amigos, seres queridos o personas a quienes les tengan afecto
 - ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que no desearían que estuvieran allí (lugares peligrosos, o de riesgos para ellos) (Ej.: Expendios de droga, lugares de asaltos o robos, entre otros)
 - ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que les gusta que estén allí, porque son espacios buenos, agradables y les hacen sentir bien (Ej.: parques o plazas públicas, canchas de deporte, jardines o espacios arborizados, iglesias, escuelas, etc.)



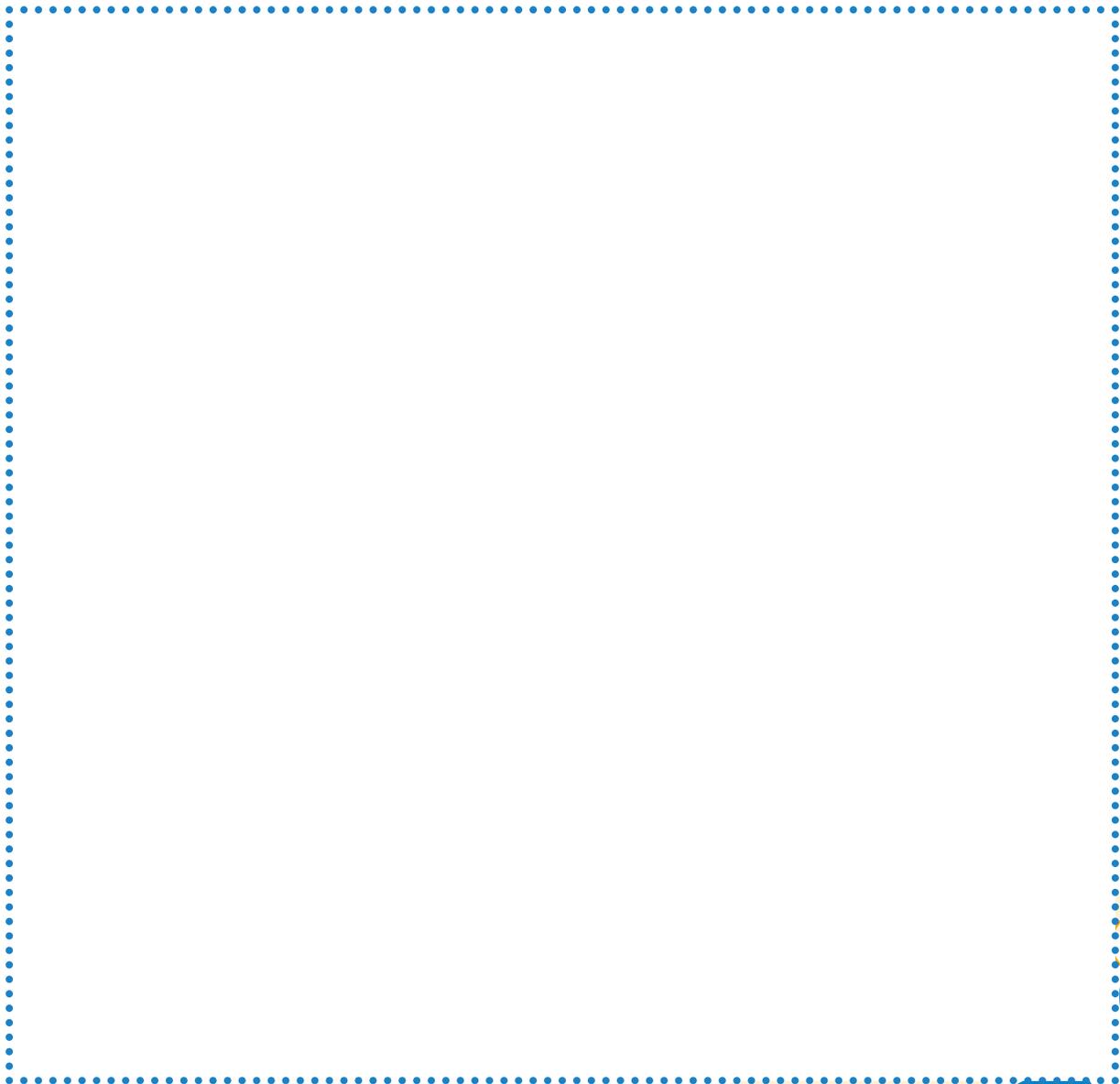
B. Segunda parte de la actividad (Puede hacerse en la misma jornada u otro día)

- a. Invitarles a que compartan cada uno sus mapas con los demás miembros del grupo, explicando cada uno de los elementos que dibujaron, y por qué lo dibujaron.
- b. Facilitarles un papelógrafo a cada grupo con lápices de colores, marcadores y crayolas. Pueden trabajarlo en el segundo cuadro sugerido en el Cuaderno del Participante.
- c. Orientarles que deben integrar los mapas de cada uno en uno solo, escogiendo los elementos más importantes de cada mapa, para crear un mapa colectivo, que contenga:
 - ⦿ La ubicación del lugar o espacio donde se mantienen la mayor parte del tiempo como grupo (mercado, cancha de deporte, iglesia, predio, etc.)
 - ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que no desearían que estuvieran allí (lugares peligrosos, o de riesgos para ellos) (Ej.: Expendios de droga, lugares de asaltos o robos, entre otros)
 - ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que les gusta que estén allí, porque son espacios buenos, agradables y les hacen sentir bien (Ej.: parques o plazas públicas, canchas de deporte, jardines o espacios arborizados, iglesias, escuelas, etc.)
- d. Invitarles a que un representante del grupo explique a todos en general el mapa comunitario.

Para el cuaderno del joven participante:

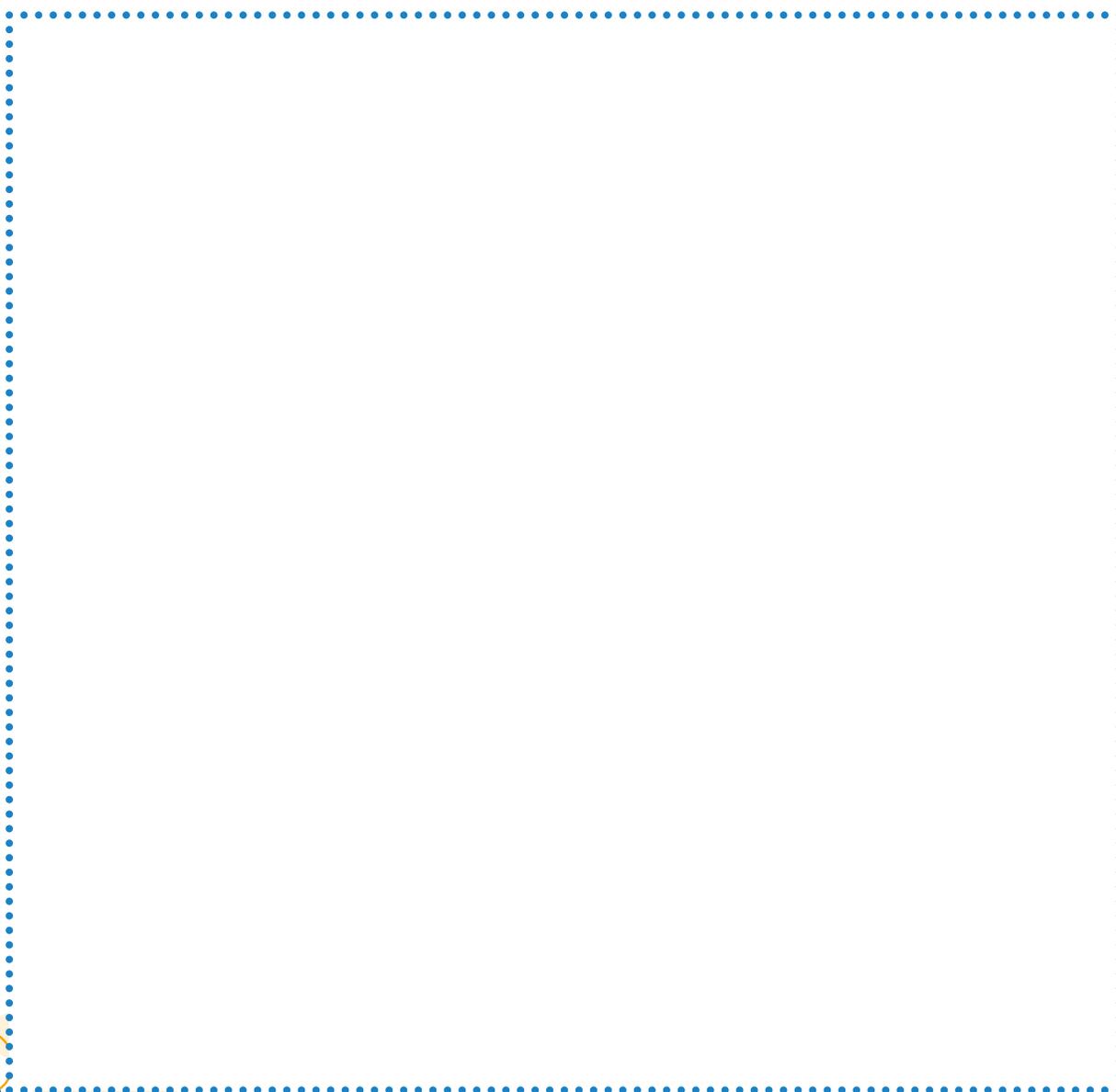
MAPA INDIVIDUAL: Elabora un mapa de tu comunidad, barrio o vecindario que contenga:

- ⦿ La ubicación de sus hogares o el lugar donde habitan
- ⦿ Los hogares o viviendas de aquellos compañeros(as) que viven cerca
- ⦿ Los hogares de otros amigos, seres queridos o personas a quienes les tengan afecto
- ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que no desearían que estuvieran allí (lugares peligrosos, o de riesgos para ellos) (Ej.: Expendios de droga, lugares de asaltos o robos, entre otros)
- ⦿ Lugares, sitios o espacios en la comunidad que les gusta que estén allí, porque son espacios buenos, agradables y les hacen sentir bien (Ej.: parques o plazas públicas, canchas de deporte, jardines o espacios arborizados, iglesias, escuelas, etc.)

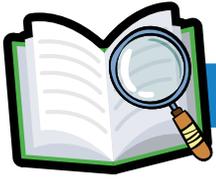


MAPA GRUPAL: Integra en un solo mapa colectivo, todos los mapas de tus compañeros(as), seleccionando los elementos más importantes de cada uno, resaltando los siguientes aspectos:

- La ubicación del lugar o espacio donde se mantienen la mayor parte del tiempo como grupo (mercado, cancha de deporte, iglesia, predio, etc.)
- Lugares, sitios o espacios en la comunidad que no desearían que estuvieran allí (lugares peligrosos, o de riesgos para ellos) (Ej.: Expendios de droga, lugares de asaltos o robos, entre otros)
- Lugares, sitios o espacios en la comunidad que les gusta que estén allí, porque son espacios buenos, agradables y les hacen sentir bien (Ej.: parques o plazas públicas, canchas de deporte, jardines o espacios arborizados, iglesias, escuelas, etc.)



Sesión No. 5: Apoyándonos unos a otros



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

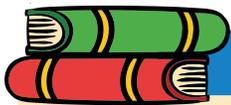
Dinámica "Trenes locos".

Hacer trenes con cuatro-cinco participantes. Sólo **la última persona** de cada tren tiene los ojos abiertos, las demás personas los mantienen cerrados. Para hacer que el tren se ponga en marcha, la última persona que es la que lleva los ojos abiertos, dirige el movimiento dando una palmada a la persona que tiene delante, ésta pasa la señal igual que la ha recibido a la persona que tiene delante y así hasta llegar a la primera persona del tren. Las señales son:

- ⦿ Palmada en el centro de la espalda: andar recto hacia delante
- ⦿ Palmada sobre el hombro derecho: hacer un giro hacia la derecha
- ⦿ Palmada sobre el hombro izquierdo: hacer un giro hacia la izquierda
- ⦿ Palmada suave sobre la cabeza: andar recto hacia atrás
- ⦿ Apretón sobre la parte alta de ambos brazos: detener la marcha

Se puede hacer un recorrido con obstáculos (cojines, sillas) a sortear por los trenes.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

Como hemos dicho antes, dejarse acompañar por un bueno amigo(a) que nos desea el bien, es muy importante para enfrentar el reto de cambiar tu vida. Hay que aprender a confiar, pero también, hay que saber elegir buenas amistades que te lleven por el camino del bien. Y si a mí me eligen como amigo(a) debo cumplir con responsabilidad esa tarea.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Apoyando a mi compañero(a).

Descripción

Mediante esta actividad se les invita a que todos(as) se hagan responsables de todos(as), de manera generosa y solidaria. Convirtiéndonos en compañeros(as) que apoyan a una persona del grupo de manera que, todos tenga un compañero(a) que les cuide. Todos deberán cuidar y apoyar a alguien. Preferiblemente debe ser con compañeros(as) con quienes haya poca comunicación. El propósito de la actividad es desarrollar la capacidad de confianza en alguien más, para dejarse ayudar, y aprender sobre el cuidado del otro, la solidaridad, la generosidad para apoyar a otros.

Objetivos

- Propiciar una estrategia que les permita abrirse a los demás, asumiendo el compromiso de apoyar a un compañero(a) en el proceso de formación del proyecto.
- Favorecer una experiencia de aprendizaje mutua que les permita desarrollar capacidades de confianza, apertura, generosidad, solidaridad, empatía, entre otros.
- Desarrollar la capacidad de confianza y apertura hacia otros(as)dejándose ayudar y apoyar en las dificultades.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. El facilitador(a) escribe los nombres de todos(as) los compañeros y compañeras del grupo en pequeños papelitos y se introducen en una caja o una bolsa, de manera que, las/os jóvenes no tengan que escribir los nombres si no saben leer y escribir.
- b. Se revuelven todos los nombres, como en una tómbola, y se le pide a cada uno(a) que introduzcan su mano dentro de la caja o bolsa para sacar un papelito.



- c. El facilitador(a) le lee a cada quien, en silencio, el nombre que sacaron de la tómbola. La persona que les haya tocado deberá ser la persona a quien deberán, de ahora en adelante, cuidar, apoyar, aconsejar, escuchar, estar pendiente, de que no tenga recaídas, de que no se meta en problemas, de que no falte a las sesiones del grupo, velar por su seguridad, su salud, como un guardián o amigo(a) fiel.
- d. Una vez por semana, tanto quienes dan apoyo como quienes reciben, rendirán cuenta y evaluarán la experiencia durante esa semana.

Estamos llamados(as) a confiar y dejarnos ayudar por otras personas. Aprender a dejar de pensar solo en nosotros(as), salir de nosotros(as), ayudar y apoyar a otros(as) en su proceso de crecimiento y lucha personal. Es importante insistir que el compromiso que asumamos en esta actividad, de cuidar o apoyar a un compañero(a), debe cumplirse con toda honestidad, sinceridad, entrega, dedicación y devoción. No estamos solos(as). Necesitamos de las demás personas.

Para el cuaderno del joven participante:

Posterior a la realización y participación en la dinámica "Apoyando a mi compañero(a)", proceder a completar la información que a continuación se solicita:

Nombre del compañero(a) a quien me comprometo a apoyar:

--

Firmo sobre la línea, con mi nombre, o mis iniciales, o una "X" en señal de que me comprometo a cumplir con el apoyo y cuidado de mi compañero(a) durante todo este proceso.

Nombre del compañero(a) quien me apoyará:

--

Firma sobre la línea, con su nombre, o sus iniciales, o una "X" la persona que se ha comprometido a apoyarme o cuidarme durante todo este proceso.

Sesión No. 6: Mis amigos(as) y seres queridos



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Dinámicas de cohesión grupal "El Nudo Humano".

De pie y en círculo se toman de las manos. SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MISMAS, NI SOLTARSE. Con una música y bailando, se indica que las personas se vayan mezclando, quedando completamente enredada la rueda. Al parar la música, se indica que -SIN SOLTARSE- se desenreden para volver a la rueda inicial. Este es un buen ejercicio para explorar, reflexionar y conocer el nivel de cohesión del grupo. El nivel de cooperación, quien dirige o se deja dirigir, quienes son líderes, quienes saben escuchar y seguir indicaciones de un líder. Quien se integra o no participa en la actividad.



Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Hemos reflexionado sobre la importancia de dejarse ayudar o apoyar por personas que nos cuidan. Por tanto, debemos saber escoger bien nuestras amistades, y reconocer quienes son muy especiales para nosotros(as). Esas son las personas especiales en nuestras vidas. ¿Sabes quiénes son tus personas especiales? ¿Distingues quiénes de verdad son tus amigos(as) y quienes son solo conocidos tuyos?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Reconociendo a las personas especiales en mi vida.

Descripción

Este ejercicio permite a las(os) compañeras(as) del grupo identificar qué personas han sido o son especiales en su vida personal. El ejercicio invita a pensar sobre las cosas buenas de estas personas. Reflexionar si me gustaría ser como alguna de estas personas especiales para mí o cuales de sus cualidades me gustaría tener. La actividad se trabaja individualmente.

Objetivos

- Identificar personas especiales o significativas en la vida.
- Reflexionar sobre las cualidades, virtudes, aspectos positivos o agradables de estas personas.
- Valorar si esos atributos, características o cualidades se desean replicar en la propia vida.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Se distribuye una copia a cada uno(a) del formato que a continuación se sugiere.
- b. Se les invita a que de forma individual, piensen en algunas cosas buenas o aspectos positivos que valoran que debe tener una persona en general. Escribirlas en los círculos.
- c. Luego, se les solicita que piensen e identifiquen a algunas personas, ya sea de su familia, comunidad, grupo de amigos(a), trabajo o escuela (si es el caso), que consideren que tienen estas cosas buenas.
- d. Después se les pide que escriban el nombre de personas famosas que admiren mucho ya sean, personajes de la historia, artistas, cantantes, actores o actrices, deportistas, entre otros.

- e. Ahora, se les pide que escriban los nombres de todas estas personas en las líneas de puntos, dentro del cuadro sugerido.
- f. Para completar el ejercicio, deben unir, por medio de líneas, las cosas buenas de los círculos con las personas que han escrito, de acuerdo a cómo idealmente deberían ser. Una persona puede reunir más de una cosa buena.
- g. Compartir con el grupo:
 - ⊙ ¿Quiénes son personas especiales para mí?
 - ⊙ ¿Qué cosas positivas encuentro en esas personas?
 - ⊙ ¿Les gustaría poder imitar a estas personas en sus cosas buenas o positivas? ¿Para qué quisieras imitarla?



Para el cuaderno del joven participante:
Completa la información que se solicita en el cuadro a continuación:

Modelo de Hoja de Ejercicios
Personas Significativas

Nombre y apellido _____
Cantidad de personas especiales: _____ Fecha: _____ Lugar: _____

Escribe dentro de las figuras circulares las cosas buenas o positivas que te gustan en general de las personas. Luego, escriben sobre la línea de puntos los nombres de las personas que cumplen con estas características. Pueden formar parte de tu familia, comunidad, amigos(as) escuela, trabajo o iglesia. También piensa en figuras públicas o personas famosas que admiras, pueden ser, personajes de la historia, artistas, cantantes, deportistas, etc. A continuación, une con líneas las cualidades que le correspondan a cada persona.

The worksheet is designed for a young person to record their thoughts on significant people. It features two columns of three light blue ovals each, intended for listing positive qualities. In the center, there are two large, hand-drawn rectangular boxes. The top box is titled 'PERSONAS IMPORTANTES PARA VOS EN TU FAMILIA O COMUNIDAD' and contains three horizontal lines for writing names. The bottom box is titled 'PERSONAS FAMOSAS QUE ADMIRAS' and also contains three horizontal lines for writing names. The entire page is decorated with abstract blue and orange shapes at the bottom left.

Sesión No. 7: ¿En quién puedo confiar?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Dinámica "Escapar de la Rueda".

Se reparten los participantes en dos círculos. De manera que las personas del interior quedan mirando hacia las personas del exterior. En el círculo interior deben quedar menos participantes. En ambos círculos las personas se toman de las manos formando una cadena humana, sin soltarse. Se trata ahora de que el círculo interior escape hacia afuera pasando por debajo de los brazos de los y las participantes, sin soltarse de las manos y pasando todos por el mismo lugar. Una vez alguien del círculo interior consiga pasar la cabeza por debajo o arriba de los brazos de los y las participantes del círculo exterior, estos deberán dejarlos pasar levantando los brazos. Si el círculo interior se rompe al intentar salir separándose de las manos, Deben iniciar el juego nuevamente. Los y las participantes del círculo exterior no se agacharán, sólo pueden impedir el paso moviéndose dentro del círculo o moviendo sus brazos. Este juego puede servir para iniciar la reflexión sobre ¿Cómo trabaja cooperativamente el grupo cuando hay una meta común? ¿Quién lidera, quien arrastra, quien empuja, quien se adapta, quien se molesta, quién lo disfruta, etc.?



Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué tiene que ver este juego con su vida diaria.



Reflexiono sobre el tema

Si hemos podido reconocer y distinguir quienes son aquellas personas que nos quieren ayudar. Reconozcamos o nombremos las personas en quienes confiamos actualmente.
 ¿Confiamos en las personas que nos quieren apoyar y buscan nuestro bien?
 ¿Confiamos en algunos de nuestros seres queridos?
 ¿Qué se necesita para que podamos confiar en los demás? ¿En quiénes confío?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Perfil de la persona en quien confío.

Descripción

Esta actividad es útil para ayudar a reflexionar sobre qué tipo de personas deben ser aquellos o aquellas en quienes pueden confiar para dejarse ayudar. Se trata de que junten valores, cualidades, aspectos positivos de la persona ideal, hombre y/o mujer, que debe reunir estas características para que se pueda confiar en ellos y dejarse ayudar.

Objetivos

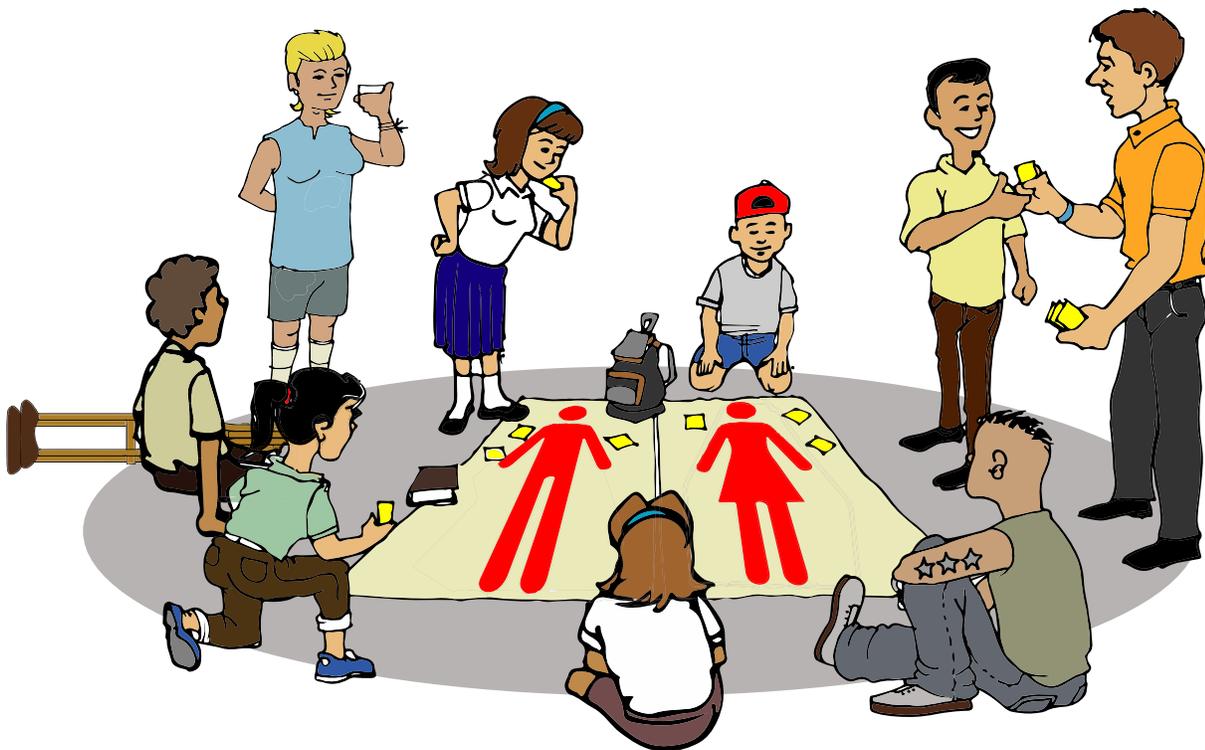
- Enlistar las cualidades, valores o aspectos positivos que en mi opinión deben tener las personas, hombres o mujeres, en quienes confiarían para dejarse acompañar o ayudar.
- Reflexionar sobre la importancia de dejarse acompañar o ayudar en la vida, por personas de confianza. Personas que realmente le desean mucho bien a uno.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

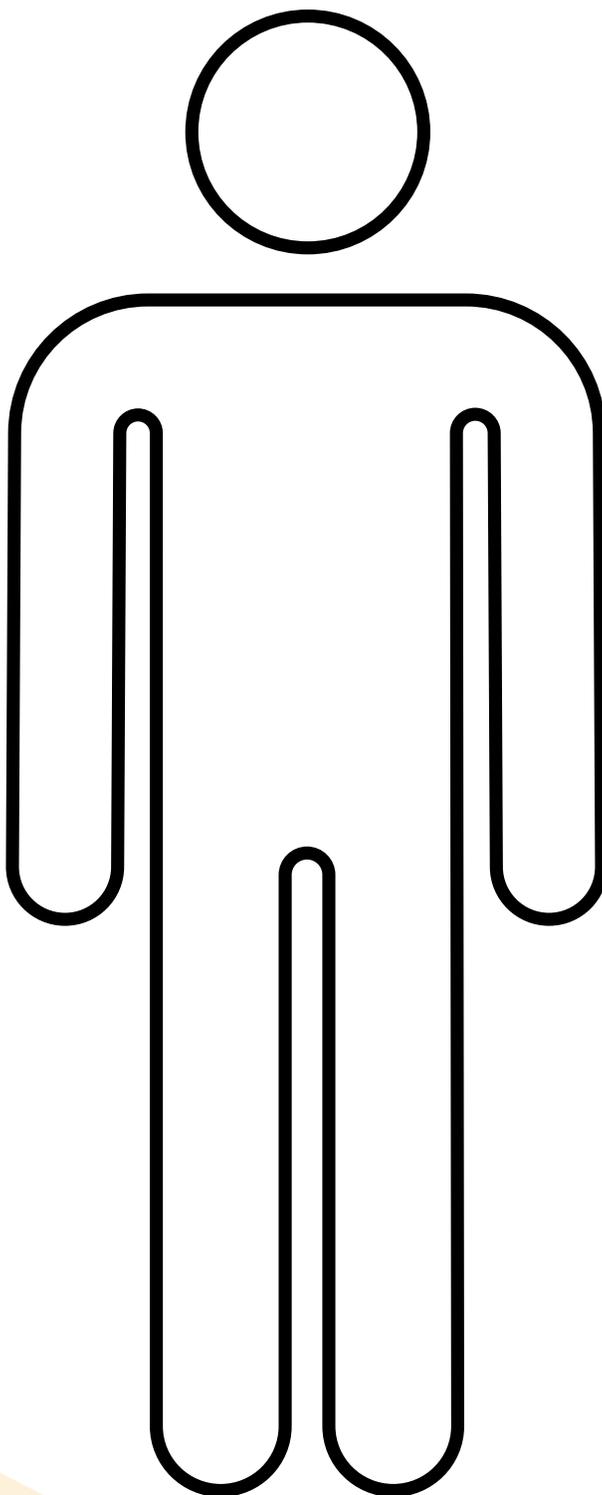
- a. Se unen dos a más pliegos de papelógrafos mediante cinta adhesiva y se colocan sobre el piso, de manera que quede un solo pliego de tamaño grande.
- b. Se procede a dibujar en cada pliego la silueta de una persona. En el primer pliego se dibuja la silueta de un hombre, en el segundo pliego la silueta de una mujer (También se pueden llevar armados los pliegos y dibujadas las siluetas a la sesión). Se pueden utilizar los dibujos de siluetas de hombre y mujer sugeridos a continuación.
- c. Se reparten carteles con valores, cualidades o aspectos positivos ya escritos en distintos colores. Se puede también, hacer el ejercicio de que los jóvenes escriban ellos mismos esos valores o cualidades.

- d. Si se trabaja con los anexos ya aparecen sugeridos algunos valores que pueden utilizar para el ejercicio.
 - e. Si se procede a trabajar con los valores escritos en los carteles, se ponen en el piso, sobre una manta y se les pide que den vueltas en círculo alrededor de la manta para visualizar los carteles con valores o cualidades.
 - f. Se les pide que escojan de los carteles dos o tres valores o cualidades (cosas positivas).
 - g. Si se trabaja con el papelógrafo y los carteles, se les invita a que vayan colocando esos carteles dentro de las siluetas de hombre y mujer, de manera que, tengan que decidir, qué cualidades deben tener hombres y mujeres, en quienes confían.
- ⦿ Se cierra la actividad con la reflexión sobre lo importante de dejarse acompañar y ayudar para superar los propios retos en la vida. Tener personas en quienes puedo confiar me ayuda a enfrentar más fácilmente los retos o dificultades de la vida.



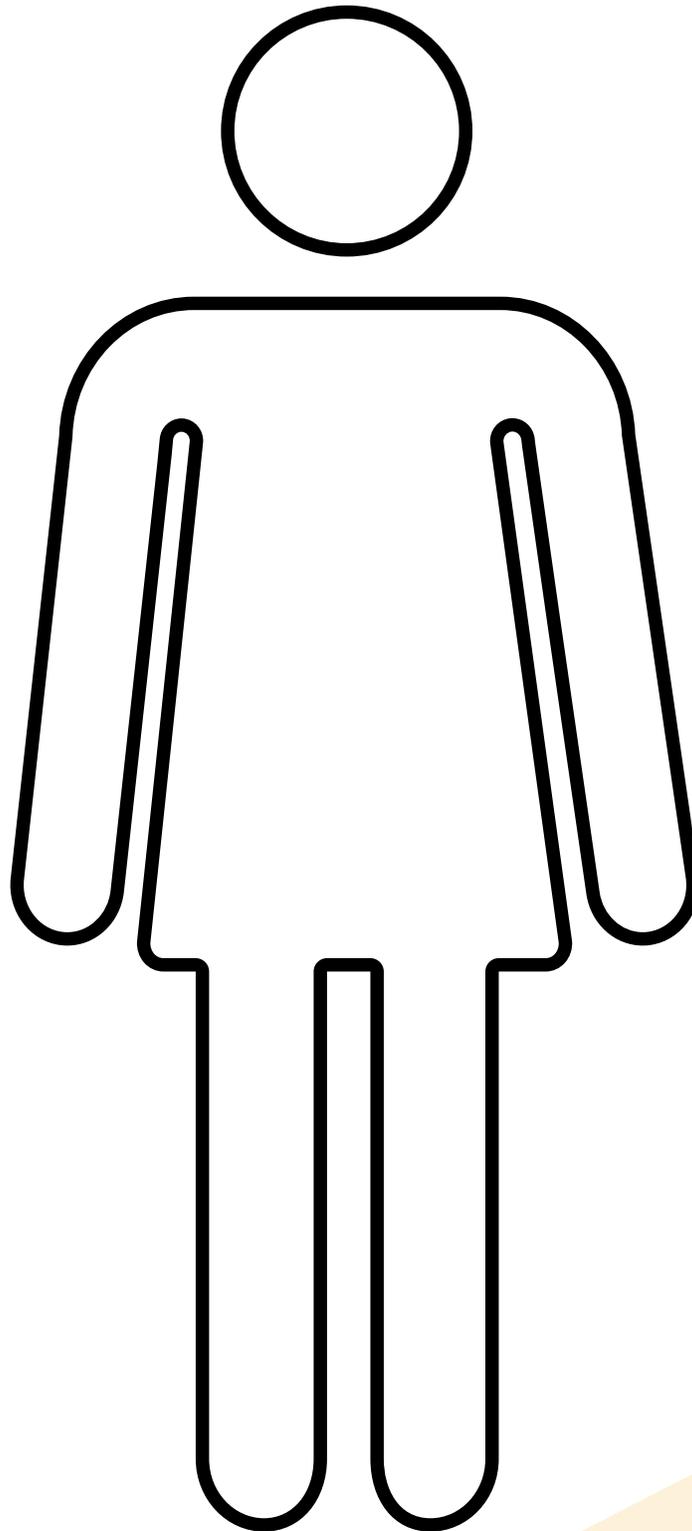
Para el cuaderno del joven participante:

Selecciona un valor o actitud positiva y escríbelos dentro de la silueta de HOMBRE. Es importante que escojas solo aquellos que personalmente consideres que debe tener esta persona:



Para el cuaderno del joven participante:

Selecciona un valor o actitud positiva y escríbelos dentro de la silueta de MUJER. Es importante que escojas solo aquellos que personalmente consideres que debe tener esta persona:

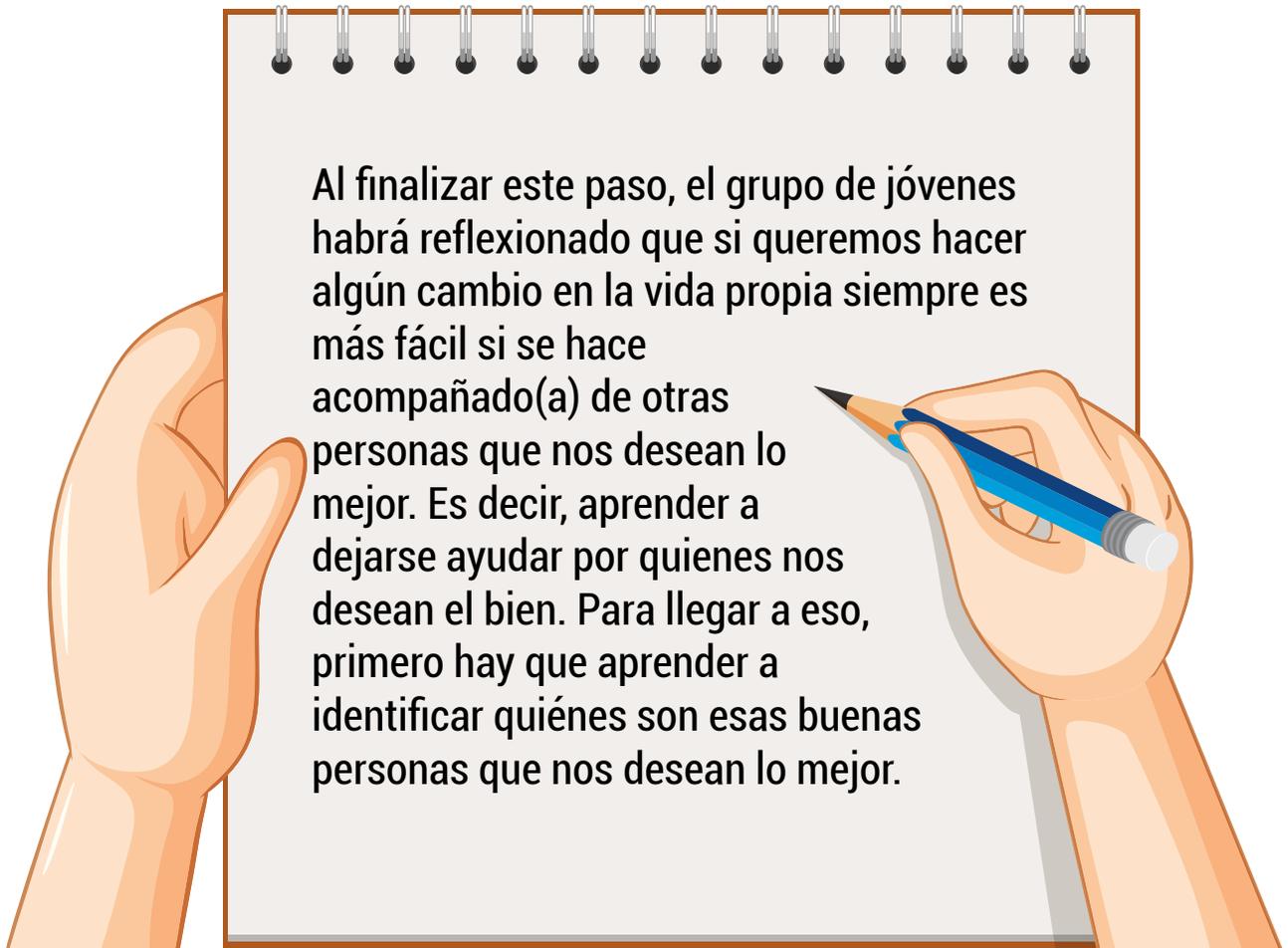


Selecciona solo aquellos valores que consideres que la persona, hombre o mujer, que te puede apoyar, debe tener.

Valores, cualidades o virtudes que deben tener las personas en quien confiamos		
✓ Servicio	✓ Honestidad	✓ Amistad
✓ Generosidad	✓ Fidelidad	✓ Comprensión
✓ Amabilidad	✓ Lealtad	✓ Sinceridad
✓ Humildad	✓ Solidaridad	✓ Capacidad de escucha
✓ Bondad	✓ Respeto	✓ Don del consejo
✓ Amor	✓ Tolerancia	✓ Atención
✓ Perdón	✓ Apoyo	✓ Responsabilidad

Nota: Puede pensar en otros valores o cualidades.







Paso 3: Me reconozco a mí mismo(a)

3.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Este paso nos invita a pensar sobre quiénes somos nosotros(as) mismos(as). ¿Realmente nos conocemos? Para lograr cambios en la propia vida, es necesario buscar dentro de uno mismo(a), recordar su historia, su biografía, reconocernos a nosotros(as) mismos(as), quiénes somos, de dónde venimos, por qué somos quienes somos, por qué somos lo que somos.

3.2. Sesiones de trabajo

Sesión No. 8: Lo que sé y no sé de mí



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

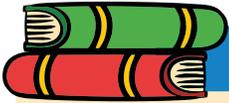
Actividad inicial de "Meditación y Reconocimiento del cuerpo".

Para este ejercicio, se sugiere un espacio cerrado y amplio donde pueda conectar un aparato reproductor para escuchar música de meditación. Se orienta a los jóvenes a sentarse en el piso formando un círculo, mientras de fondo suena una música de meditación y relajación. Se les pide que cierren los ojos y que vayan concentrándose poco a poco, con ejercicios de respiración. Primeramente, que piensen o se imaginen un lugar agradable que les guste (puede ser un jardín, un bosque, una montaña, el océano, un río, etc.). Se les pide que traten de escuchar los latidos de su propio corazón, que den gracias a Dios internamente y en silencio, por estar vivos, por su cuerpo. Luego, se les va motivando a tomar conciencia de todas



las partes de su cuerpo (ojos, boca, nariz, cuello, pecho, brazos, estómago, piernas, dedos de mano y pies, espalda, etc.). Al final, se termina la meditación pidiéndoles que lentamente abran sus ojos. Preguntar: ¿Cómo les hizo sentir el ejercicio de meditación? ¿Qué piensan del regalo que Dios nos ha dado de estar vivo(a) y tener nuestro cuerpo? ¿Qué piensan de su cuerpo?

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

El conocimiento de sí mismo es reconocer lo bueno y lo malo de uno, el carácter, los pensamientos, los sentimientos, qué nos gusta y nos disgusta, cualidades y defectos personales. Cuando nos conocemos a nosotros mismos(as), aprendemos a aceptar a los demás y a comunicarnos sin violencia, con respeto.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “Lo conocido y desconocido”

Descripción

Este ejercicio permite descubrir si todos los participantes del grupo se conocen entre sí, y si cada uno se conoce a sí mismo, incluso, permite descubrir cosas nuevas de uno mismo que antes no se sabían.

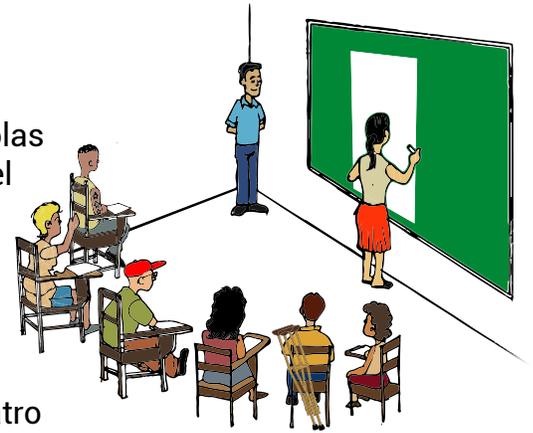
Objetivos:

- Facilitar un espacio de reflexión y confirmación del nivel de conocimiento que los jóvenes participantes tienen entre sí y de sí mismos.
- Motivarles a explorar y conocer más de sus compañeros(as) y de sí mismos.
- Favorecer el conocimiento de aspectos positivos de su propia persona que son percibidas por los demás y que ellos no conocen.
- Invitar a compartir percepciones o apreciaciones positivas que tienen de los demás y que no se las han expresado.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Facilitarle a cada uno un papelógrafo, marcadores, crayolas o lápices de colores. Se puede trabajar este ejercicio en el Cuaderno del Participante.
- b. En caso de trabajar con los papelógrafos, invitarles a que lo dividan en 4 partes, doblando a la mitad el pliego, y posteriormente, volviendo a doblar esa mitad del pliego en dos partes. Al abrir nuevamente el pliego, se forman cuatro lados iguales. Ayudarles a doblarlo si lo requieren. En el Cuaderno del Participante, aparece ya dibujado el cuadro.



Se puede considerar la posibilidad de llevar los papelógrafos hechos, es decir, ya doblados en 4 partes, e incluso, enumerando del 1 al 4.

- c. Solicitarles que en el **cuadro No. 1 dibujen o escriban** algo que les caracteriza o distingue de las demás personas y **que todos saben**. Algo que es evidente para las demás personas.

Nota: *Considerando que quizá no todos y todas saben leer o escribir es importante dar la opción del dibujo.*

- d. Pedirles que en el **cuadro No. 2 dibujen o escriban**, algo que les caracteriza o diferencia de las demás personas, pero **que los demás no saben, solo ellos(as)**.
- e. En el **cuadro No. 3** invitar a escribir o dibujar en el papelógrafo del **compañero(a) de la derecha, una cualidad o algo positivo de su compañero(a) que probablemente esa persona desconoce de sí mismo(a)**.
- f. Finalmente, en el **cuadro No. 4**, invitarles a que escriban o dibujen **algo de sí mismos(as) que no saben pero que les gustaría saber**, y que los demás probablemente tampoco sepan. Se sugieren algunas preguntas, para el dibujo de este cuadro:

- ⊙ ¿Qué cosas me gustaría saber de mí mismo(a), que ni yo ni los demás saben?
- ⊙ ¿Me gustaría saber si yo... puedo...?
- ⊙ ¿Qué aspectos de mi vida o mi persona aún no conozco de mí mismo(a), ni mis compañeros(as) probablemente conozcan, pero que creo que se trata de...?

- g. Es importante garantizar como regla fundamental del ejercicio, que en el **cuadro No. 3**, se deben destacar solo aspectos positivos de sí mismos y de los compañeros(as), evitado expresiones que falten al respeto u ofendan a los demás.

- h. Al final, invitarles a compartir libremente los resultados.

Para el cuaderno del joven participante:

Complete en el siguiente cuadro, siguiendo las instrucciones:

Dinámica de "Reloj de citas"	
<p style="text-align: center;">1 Primera cita:</p> <p>Dibuje o escriba algo que le caracteriza o distingue de las demás personas y que todos(as) saben</p>	<p style="text-align: center;">2 Segunda cita:</p> <p>Dibuje o escriba, algo que le caracteriza o diferencia de las demás personas, pero que los demás no saben, solo usted</p>
<p style="text-align: center;">3 Tercera cita:</p> <p>Dibuje o escriba, en el tercer cuadro de su compañero(a) de la derecha, una cualidad o algo positivo de su compañero(a) que probablemente él o ella misma desconoce de sí mismo(a). En su cuadro propio, su compañero de la izquierda, deberá escribir o dibujar lo mismo.</p>	<p style="text-align: center;">4 Cuarta cita:</p> <p>Dibuje o escriba algo de sí mismos(as) que no saben pero que les gustaría saber, y que los demás probablemente tampoco sepan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⦿ ¿Qué cosas me gustaría saber de mí mismo, que ni yo ni los demás saben? ⦿ ¿Me gustaría saber si yo... puedo...? ⦿ ¿Qué aspectos de mi vida o mi persona aún no conozco de mí mismo, ni mis compañeros probablemente conozcan, pero que creo que se trata de...?

Sesión No. 9: Mi forma de ser



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad inicial "Preguntas generadoras".

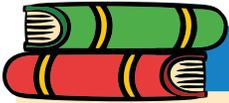
Reflexione con las(os) compañeros del grupo sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tanto nos conocemos a nosotros mismos(as)?
2. Si tuviera que medir con un número en una escala del 1 al 10, donde 1 es nada y 10 es mucho, ¿con cuanto calificaría el conocimiento que tengo de mí mismo(a)?
3. ¿Puedo mencionar, sin pensarlo mucho, algunas cosas sobre mi persona tales como: lo que me gusta y no me gusta, lo que me molesta y lo que me agrada, lo que quiero ser en la vida y lo que no quiero ser en la vida, etc.



- Para compartir lo que les gusta y no les gusta hacer que lo dramaticen y el resto del grupo lo adivinen.
- Para responder a la segunda pregunta sobre lo que me molesta y me agrada. Iniciará el moderador diciendo soy(nombre) me molesta mucho tal cosa.... porque.... y me agrada mucho tal cosa...porque...SIGUIENDO ESE ESQUEMA COMPARTIRAN UNO A UNO EN EL CIRCULO.
- Dividir una hoja de papel bond a la mitad en un lado dibujarán lo que quiero ser en la vida y en la otra mitad lo que no quiero ser en la vida. Luego lo comparten en el círculo.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

¿Qué tanto nos conocemos a nosotros(as) mismos(as)? Esta es una pregunta importante que no debe ser contestada ligeramente. El conocimiento de uno mismo(a) nos da seguridad, fuerza interior y felicidad. Debemos ser sinceros(as) y honestos(as), y reconocer cuánto nos conocemos de verdad, o si, necesitamos empezar a hacerlo. El ejercicio que viene a continuación, puede ayudarnos para esto.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Silueta de mi persona.

Descripción

Este ejercicio consiste en que cada uno piense en algunas características de su propia persona, algunas pueden ser que sean fáciles, otras no. El reto consiste en tratar de reconocer realmente cuánto nos conocemos a nosotros mismos.

Objetivos

- Facilitar una herramienta práctica para el reconocimiento de algunas características de la propia personalidad.
- Reconocer el nivel de autoconocimiento que se tiene de uno mismo, mediante el llenado del ejercicio y la respuesta a las preguntas orientadoras.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a.** Distribuir papelógrafos a cada uno, en los que deberán dibujar siluetas de su persona. Si utiliza el cuaderno del Participante, puede trabajar con las siluetas allí sugeridas.
- b.** Responder algunas preguntas que nos invitan a pensar sobre características de nosotros mismos.
- c.** Si está trabajando con papelógrafos, el facilitador(a) deberá ir dictando, una a una, las preguntas que aparecen en el Cuaderno del Participante, y esperar a que los jóvenes se vayan tomando su tiempo para contestarlas.
- d.** Pedirles que vayan colocando las respuestas alrededor de la silueta de su persona
- e.** Si se usa el Cuaderno del Participante pueden ir leyendo las preguntas una a una, y los jóvenes pueden ir siguiendo la lectura, mientras contesta y llenan el ejercicio.



Para el cuaderno del Participante:

Complete el dibujo de su silueta personal, escribiendo aquellos aspectos o características que le definen quién es usted, o su personalidad, su forma de ser, su carácter, etc.:

¿Qué es lo que pienso?
Mencione qué piensa o cuál es su opinión de usted mismo

¿En qué creo?
Mencione las cosas importantes en las que cree (Dios, usted, la vida)

¿Qué me gusta hacer?
Mencione las actividades que más le gustan hacer. Si trabaja, ¿qué hace?

¿Qué es lo que siento?
Mencione cómo se siente en este momento. ¿Qué emociones percibe?

¿Cómo es mi forma de ser, mi carácter?
Describa una o dos características de su forma de ser

¿Cómo está mi salud?
Mencione las enfermedades que le ha tocado padecer

¿Quiénes son mis seres queridos?
Mencione quienes son las personas importantes en su vida

¿Hacia dónde quiero ir?
Mencione cuáles son sus metas y propósitos en su vida personal

Para el cuaderno del Participante:

Complete el dibujo de su silueta personal, escribiendo aquellos aspectos o características que le definen quién es usted, o su personalidad, su forma de ser, su carácter, etc.:

¿Qué es lo que pienso?
Mencione qué piensa o cuál es su opinión de usted mismo

¿En qué creo?
Mencione las cosas importantes en las que cree (Dios, usted, la vida)

¿Qué me gusta hacer?
Mencione las actividades que más le gustan hacer. Si trabaja, ¿qué hace?

¿Qué es lo que siento?
Mencione cómo se siente en este momento. ¿Qué emociones percibe?

¿Cómo es mi forma de ser, mi carácter?
Describa una o dos características de su forma de ser

¿Cómo está mi salud?
Mencione las enfermedades que le ha tocado padecer

¿Quiénes son mis seres queridos?
Mencione quienes son las personas importantes en su vida

¿Hacia dónde quiero ir?
Mencione cuáles son sus metas y propósitos en su vida personal

Sesión No. 10: Mis cualidades



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad inicial "collares positivos".

Repartir una tarjeta o cartel a cada participante, para que escriba en él un valor, una cualidad, un aspecto positivo de su persona, que le destaque o distinga de los demás. Algo bueno y bonito que él/ella misma, o incluso los demás, valoran de él/ella. Después, se cuelgan en el cuello las tarjetas con alguna cuerditita, a modo de collares, y se pide que se paseen todos libremente por el espacio de la reunión, para que todos vean lo que cada uno ha escrito en su tarjeta. Cuando el educador considere oportuno, se sientan de nuevo en sus respectivos lugares y se comenta en el grupo la experiencia. Es una forma de tomar conciencia de las cualidades y características positivas que cada uno de las(os) participantes del grupo tiene.



Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

Saber lo que somos, quiénes somos, y reconocer nuestro valor como personas, nos da seguridad en nosotros(as) mismos(as) para soñar y alcanzar las metas que nos proponemos. Aprender a estimarnos a nosotros mismos(as), nos puede llenar de una gran satisfacción y permitirnos crecer y desarrollarnos. Además, nos puede enseñar a respetar a los demás, al otro(a), al que es diferente, pues así como yo, el otro(a) es una gran persona, un gran ser humano.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “El mural de las cualidades”.

Descripción

Este ejercicio consiste en que las y los participantes puedan ayudarse entre ellos mismos a fortalecer la autoestima, reconociendo en los demás valores, cualidades o aspectos positivos que tiene cada quien, manifestándose en público, a través de carteles con valores escritos que serán colocados en papelógrafos para cada quien.

Objetivos

- Fomentar el apoyo mutuo entre las(os) participantes con respecto al trabajo de la autoestima con los demás compañeros(as) del grupo.
- Reconocer aspectos o características positivas de los demás participantes que puedan ayudar a fortalecer su autoestima, como jóvenes y como personas.
- Desarrollar mayores lazos de fraternidad y confianza entre los jóvenes mediante el ejercicio del reconocimiento mutuo de los valores y aspectos positivos del otro(a) en el grupo.

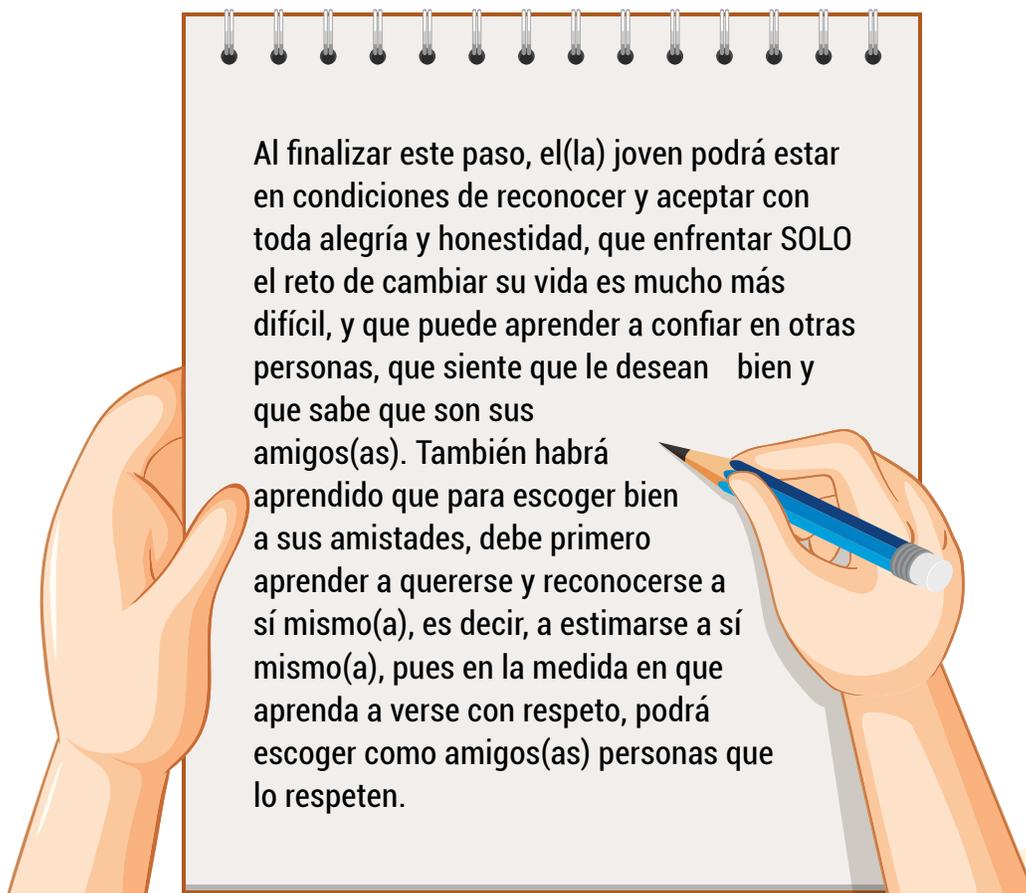
Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- Se distribuye un papelógrafo a cada participante y se le pide que escriba en la parte superior su nombre, o que elabore un dibujo que lo represente o caracterice. Si se eligen los dibujos, llevar a la actividad lápices de colores, crayolas, marcadores.
- Mientras el facilitador(a) coloca en el centro del espacio de reunión una cesta o caja con varios carteles que llevarán escritos cualidades, valores, aspectos positivos que deben tener las personas con buena autoestima. Se recomienda que las palabras se repitan varias veces, por si los participantes necesitan usarlas varias veces.



- c. Pegar o colocar los papelógrafos en las paredes, donde puedan ser visibles y accesibles para todos(as). En el caso de que hayan elaborado un dibujo que les caracterice, se les invita a que expliquen a los demás, porque eligieron ese dibujo para que los represente.
- d. Se les pide a los(as) participantes que vean los papelógrafos pegados en la pared y que piensen un momento en sus compañeros(as), es decir, los dueños de cada papelógrafo.
- e. Después se les invita a pensar en una cualidad, valor o aspecto positivo de cada uno de sus compañeros(as) del grupo para esto escogerán las palabras que están en la cesta o caja en el centro y pasarán a pegar dichas palabras en los papelógrafos de sus compañeros(as).
- f. Indicarles que es importante que coloquen al menos una cualidad a cada compañero(a) de modo que ninguno se quede sin opinión o aporte.
- g. El orden de participación puede ser de uno en uno, para poder ir apreciando los carteles que se van eligiendo y para evitar desorden en la caja.



II ETAPA

¿QUIÉN SOY?
ES MOMENTO DE
QUERERME Y ACEPTARME!





Objetivo de segunda etapa:

Continuar con la reflexión sobre procesos de autoconocimiento y auto-aceptación, orientados al encuentro con uno mismo, la aceptación del propio pasado, la reconciliación con la historia personal, y la comprensión de su fe y sus valores, que permita motivarles para enfrentar el reto de hacer un cambio importante en la propia vida.

Pasos de segunda etapa:

- Paso 3:** Me acepto y valoro tal como soy.
- Paso 4:** Acepto el reto de cambiar mi vida.
- Paso 5:** Aprendiendo lecciones de mi pasado.
- Paso 6:** Mi fe, mis motivos, mis creencias.

Temas y contenidos que se pueden trabajar:

- ⊙ Auto-aceptación.
- ⊙ Mis valores, mis fortalezas, mis cualidades.
- ⊙ Historia o biografía personal.
- ⊙ Reconciliación con mi pasado.
- ⊙ Aprendizaje y lecciones de mi pasado.
- ⊙ Mi infancia.
- ⊙ Mi juventud.
- ⊙ La fe.
- ⊙ ¿En qué y en quién creo?
- ⊙ Mi pasado, mi presente, mi futuro.

Reglas del grupo

Recomendaciones generales para la convivencia del grupo durante la segunda etapa



1. Evitar el consumo de drogas durante las sesiones y actividades desarrolladas con el grupo.
2. Mantener relaciones respetuosas y amigables entre los compañeros(a) del grupo, evitando agresiones y comportamientos violentos de cualquier tipo.
3. Respetar a educadores(as) y a facilitadores(as) que comparten con nosotros(as) sus experiencias y mensajes de vida.
4. Participar comprometidamente en todas las actividades que dirijan las(os) facilitadores.
5. Evitar el uso de armas blancas o corto-punzantes durante la realización de las actividades y las sesiones del grupo.
6. Procurar asistir a las actividades bañados(as), con ropa limpia y aseados(as), por respeto a las(os) facilitadores y compañeros(as).





Paso 4:

Me acepto y valoro tal como soy

4.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Este tercer paso nos invita a reflexionar sobre la importancia de aceptarnos a nosotros(as) mismos(as) y valorarnos por lo que somos, pues solo aquel o aquella persona que aprende a aceptar su vida, su historia y su persona, podrá conseguir las metas y sueños que se plantea.

Acercarse a conocerse mejor a sí mismo(a) y responder a la pregunta "¿Quién soy?" ¿Te gustaría vivir la aventura de conocerte a ti mismo(a)? pues las actividades y mensajes de este paso 3, te invitan a lograrlo, empezando por la auto-aceptación.

4.2. Sesiones de trabajo

Sesión No. 11: Mis fortalezas o Mi fuerza



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Tarjetas de presentación".

Se entrega a cada miembro del grupo una tarjeta dividida en cuatro partes para que en cada parte se escriba o dibuje:

1. La parte de mi cuerpo que más me gusta.
2. La actividad o pasatiempo que más disfruto.
3. La profesión u oficio a la que me gustaría dedicarme.
4. La cualidad más importante de mi persona. Yo soy....



Se completa la tarjeta de forma individual y después se invita a unirse por parejas para contarse lo que han escrito. Pasado un tiempo se invita a que cada pareja se una a otra pareja para leer los resultados y así conocerse mejor. Reunidos todos en círculo, cada uno presenta a otro de los cuatro con los que formó el pequeño grupo. No pude quedar nadie sin presentar.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Aceptarse a uno mismo como es, con nuestros defectos y cualidades es muy importante, porque solo aceptándonos aprenderemos a conocernos, y querernos a nosotros(as) mismas. Esta primera actividad nos invita a empezar con la auto-aceptación, reconociendo primero cuáles son nuestras cualidades. ¿Sabes cuáles son tus valores y cualidades? ¿Reconoces qué cosas buenas y bonitas hay en ti como persona?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “Aceptando la escalera de mis valores”

Descripción

Este ejercicio consiste en tener un espacio de reflexión personal sobre las cosas buenas y positivas de uno mismo(a), a partir de los valores y cualidades que forman parte de la persona. Se trata, entonces, de identificarlos y ordenarlos en una escalera. Una vez que se ha construido la escalera, se debe abrir un espacio de plenaria para que todos y todas puedan compartir libremente sus hallazgos personales.

Objetivos

- Reflexionar sobre las cosas buenas, valores y aspectos positivos de la propia persona
- Invitar a reconocerse y aceptarse como personas buenas por naturaleza, que tienen aspectos y cualidades buenos que les hacen ser especiales.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

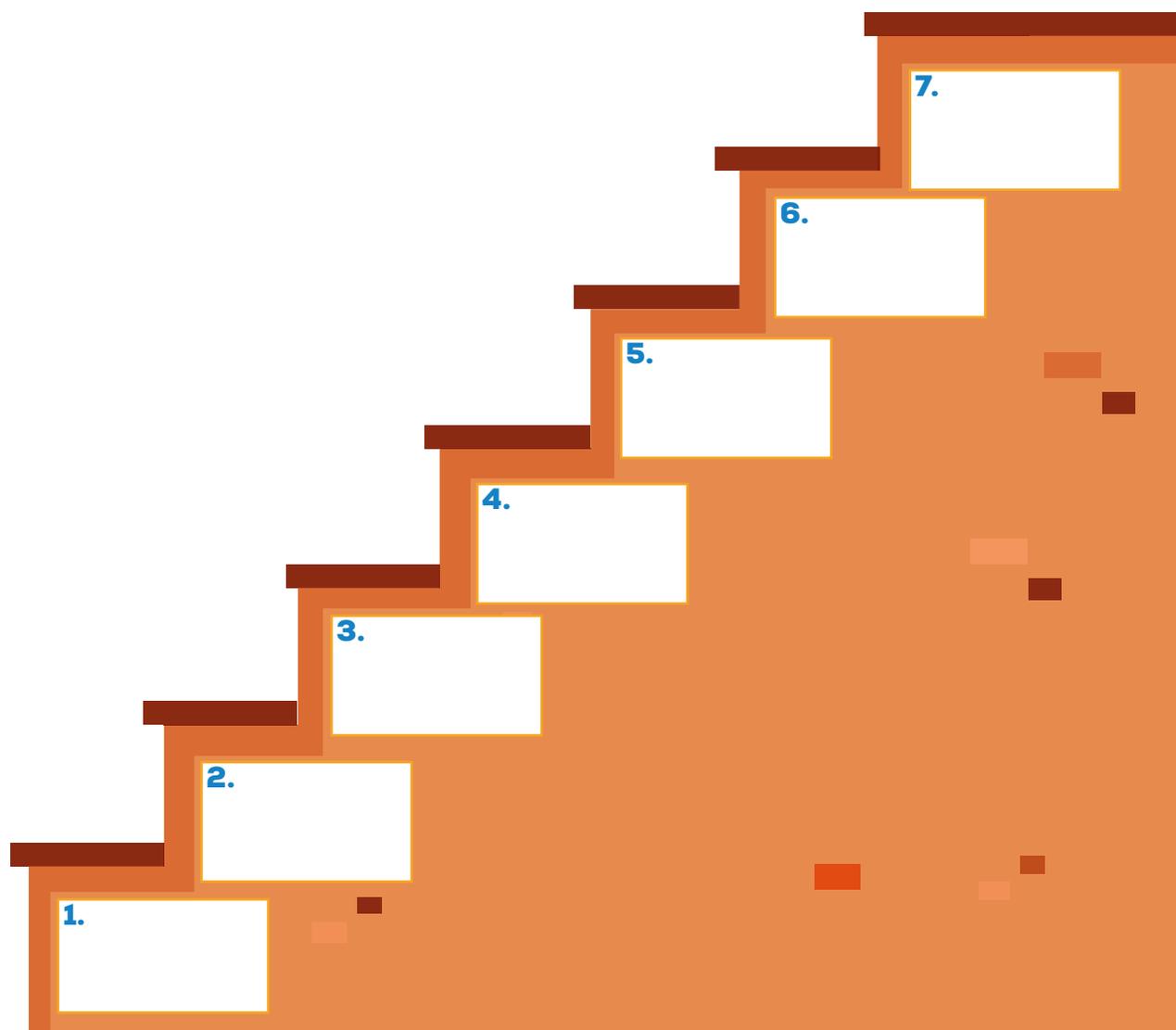
Instrucciones:

- a. Para esta actividad es importante tener carteles o papelógrafos con listado de cualidades o valores personales como ejemplo. (Vera continuación).
- b. Se entrega a cada participante un papel en blanco, o bien, se le invita a realizar la actividad en el Cuaderno del Participante. Además, se les entrega lapiceros, lápices de colores, lápices de grafito, marcadores, crayolas, etc.
- c. Se les pide que dibujen una escalera con tantos escalones como cualidades o valores creen que poseen, o bien, se les invita a utilizar la imagen de escalera que aparece en el Cuaderno del Participante.
- d. Se les invita a pensar en valores o cualidades que consideran que tienen. Y luego, deberán escribirlas o dibujar algo representativo de ese valor o cualidad que les representa.
- e. Cada uno decide el orden por el que quieren empezar los valores o cualidades de su escalera.
- f. Al terminar de dibujar o escribir los valores o cualidades en la escalera, se realiza una plenaria grupal en la que podrán compartir libremente su escalera.



Para el cuaderno del Participante:

Piense en sus valores y cualidades personales. Escríbalos o dibuje algo que lo represente en los escalones de la escalera que aparece a continuación. Luego comparta con sus compañeros(as) los resultados.



LISTADO DE VALORES

- Confianza
- Justicia
- Salud
- Compasión
- Lealtad
- Cooperación
- Decisión o determinación
- Protección
- Sinceridad
- Escuchar con atención
- Respeto al medio ambiente
- Cuidar las relaciones familiares
- Responsabilidad
- Alegría/felicidad
- Buena comunicación

- Éxito escolar
- Ser cariñoso(sa)
- Gratitud
- Respeto
- Calma/paz
- Puntualidad
- Seguridad en si mismo(a)
- Humildad y sencillez
- Amistad
- Generosidad
- Autocontrol de emociones
- Patriotismo
- Paciencia
- Iniciativa
- Ser trabajador (a)

- Flexibilidad
- Orden
- Perseverancia
- Libertad
- Creatividad
- Independencia
- Bondad
- Tolerancia
- Solidaridad
- Perdón
- Amor
- Honestidad
- Liderazgo
-
-

QUALIDADES PERSONALES

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Soy un buen amigo o amiga | <input type="checkbox"/> 32. Tengo buen humor. |
| <input type="checkbox"/> 2. Escribo bien. | <input type="checkbox"/> 33. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas. |
| <input type="checkbox"/> 3. Tengo buena memoria. | <input type="checkbox"/> 34. Soy comprensivo o comprensiva con los demás. |
| <input type="checkbox"/> 4. Pienso antes de actuar. | <input type="checkbox"/> 35. Me gusta ayudar a los demás. |
| <input type="checkbox"/> 5. Soy constante en las cosas que empiezo. | <input type="checkbox"/> 36. Soy responsable |
| <input type="checkbox"/> 6. Soy deportista. | <input type="checkbox"/> 37. Me concentro con facilidad. |
| <input type="checkbox"/> 7. Soy buen compañero o compañera. | <input type="checkbox"/> 38. Soy trabajador o trabajadora. |
| <input type="checkbox"/> 8. Soy colaborador o colaboradora. | <input type="checkbox"/> 39. Hablo bien en público. |
| <input type="checkbox"/> 9. Escucho los demás. | <input type="checkbox"/> 40. Las dificultades no me desaniman. |
| <input type="checkbox"/> 10. Sé guardar un secreto. | <input type="checkbox"/> 41. Me acepto como soy. |
| <input type="checkbox"/> 11. Comparto con los demás | <input type="checkbox"/> 42. Defiendo mis ideas. |
| <input type="checkbox"/> 12. Me esfuerzo en lo que hago. | <input type="checkbox"/> 43. Tengo buena imaginación. |
| <input type="checkbox"/> 13. Bailo bien. | <input type="checkbox"/> 44. Es difícil que me desanime. |
| <input type="checkbox"/> 14. Soy limpio o limpia. | <input type="checkbox"/> 45. Me gusta mi aspecto físico. |
| <input type="checkbox"/> 15. Tengo unos ojos bonitos. | <input type="checkbox"/> 46. Me intereso por las noticias. |
| <input type="checkbox"/> 16. Canto bien. | <input type="checkbox"/> 47. Soy educado o educada. |
| <input type="checkbox"/> 17. Soy bueno o buena en algunos juegos. | <input type="checkbox"/> 48. Aprendo con facilidad. |
| <input type="checkbox"/> 18. Leo bien. | <input type="checkbox"/> 49. Consigo lo que me propongo. |
| <input type="checkbox"/> 19. Tengo buenas ideas. | <input type="checkbox"/> 50. Reconozco mis errores. |
| <input type="checkbox"/> 20. Se me dan bien las Matemáticas. | <input type="checkbox"/> 51. Me entretengo con facilidad. |
| <input type="checkbox"/> 21. Aprendo canciones con facilidad. | <input type="checkbox"/> 52. Aprendo de los errores. |
| <input type="checkbox"/> 22. Soy ordenado u ordenada. | <input type="checkbox"/> 53. Intento resolver mis propios problemas. |
| <input type="checkbox"/> 23. Soy decidido (a). | <input type="checkbox"/> 54. Tengo capacidad de motivarme. |
| <input type="checkbox"/> 24. Dibujo bien. | <input type="checkbox"/> 55. Soy alegre. |
| <input type="checkbox"/> 25. Tengo un pelo bonito. | <input type="checkbox"/> 56. Sonrío mucho. |
| <input type="checkbox"/> 26. Cuido mi salud. | <input type="checkbox"/> 57. No me dejo llevar por los demás. |
| <input type="checkbox"/> 27. Caigo bien a los demás. | <input type="checkbox"/> 58. Me gusta aprender cosas nuevas. |
| <input type="checkbox"/> 28. Soy guapo o guapa. | <input type="checkbox"/> 59. Ayudo en casa y mis amigos. |
| <input type="checkbox"/> 29. Me porto bien en casa. | <input type="checkbox"/> 60. Soy buena persona. |
| <input type="checkbox"/> 30. Soy fuerte. | <input type="checkbox"/> 61. Quiero hacer cambios en mi vida. |
| <input type="checkbox"/> 31. Me relaciono con la gente con facilidad. | <input type="checkbox"/> 62. Tengo metas y sueños. |

Sesión No. 12: Mi identidad



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Meditación con la silla".

Para este ejercicio, se sugiere un espacio cerrado y amplio donde pueda conectar un aparato reproductor para escuchar música de meditación. Se orienta a los jóvenes a sentarse en el piso con los ojos abiertos formando un círculo, mientras de fondo suena una música de meditación y relajación. Se les pide que cierren los ojos y que vayan concentrándose poco a poco, con ejercicios de respiración. Luego se les pide que imaginen una silla en el centro del espacio donde están reunidos, que imaginen el tamaño, color, forma o diseño, posición de la silla, etc.



Luego, se les pide que se imaginen a sí mismos(as) sentándose en esa silla. Se les invita a reconocerse a sí mismos(as) allí sentados(as): ¿Son ustedes realmente? ¿Qué están haciendo? ¿Cómo están vestidos? Después, se les pide que en sus mentes e imaginación se hablen a sí mismos(as) mientras permanecen sentados en esa silla: ¿Qué consejo deseas darte a ti mismo(a) en este momento? ¿Qué cosas quieres advertirle que evite? ¿Qué cosas quieres pedirle que haga o no haga? ¿En qué cosas quieres felicitarlo(a)? Dite a ti mismo(a): "Te acepto así como eres, con todos tus defectos y cualidades" (pensar en defectos y cualidades). "Te quiero tal como eres", "Eres bueno, así como eres. Luego: ¿En qué cosas quieres que mejore? Después, se termina la meditación pidiéndoles que lentamente abran sus ojos. Se les pide compartir a unos 5 adolescentes.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Aceptarse a uno mismo(a) pasa por reconocer los propios valores y cualidades, pero también, significa que debemos reconocer, aceptar y reconciliarnos con nuestros defectos y nuestra propia historia. Nuestra vida, nuestra familia, nuestra comunidad, nuestros amigos(as), las personas con quienes nos hemos encontrado a lo largo de nuestras vidas.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "El diagrama de sol".

Descripción

Este ejercicio consiste en reconocer e identificar todas aquellas experiencias, situaciones, condiciones de vida, personas y decisiones que han formado parte de nuestra biografía y que han influido en la formación de nuestra personalidad, de nuestro carácter, de nuestra identidad. Para ello, el ejercicio invita a ordenar todos esos elementos en el dibujo de un sol, donde la persona se ubica en el centro, representada por sus nombres, y los otros elementos identificados representan los rayos solares.

Objetivos

- Identificar las experiencias, situaciones, condiciones de vida, personas y decisiones que han influido en la construcción de nuestra identidad y nuestras personas
- Reflexionar sobre la actitud saludable de reconocer, comprender y aceptar nuestra historia personal, nuestra biografía, nuestras personas.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Distribuir un papelógrafo a cada uno de las(os) participantes del grupo, en el que cada quien deberá dibujar un sol con rayos solares o bien pueden utilizar el dibujo que aparece en el Cuaderno del Participante. Pedirles que escriban su nombre en el centro del sol, o en la bola anaranjada, si es en el cuaderno.
- b. Invitarles a pensar en las experiencias, situaciones, condiciones de vida, personas y decisiones más importantes que han influido en su persona, hasta llegar a formarlo en la persona que es ahora.
- c. Ordenar esa información y recuerdos en el dibujo del sol. Cada elemento debe corresponder con uno de los rayos del sol. Pueden escribir esos elementos o dibujarlos.
- d. Una vez que se ordenen los elementos, el facilitador(a) deberá reflexionar que la identidad de uno(a), la persona, la forma de ser, todo lo que soy, se construye o se forma, por cada uno de esos elementos que hemos vivido en nuestra historia.
- e. Invitarles a compartir en plenaria o en parejas el diagrama o dibujo de sol que han hecho.

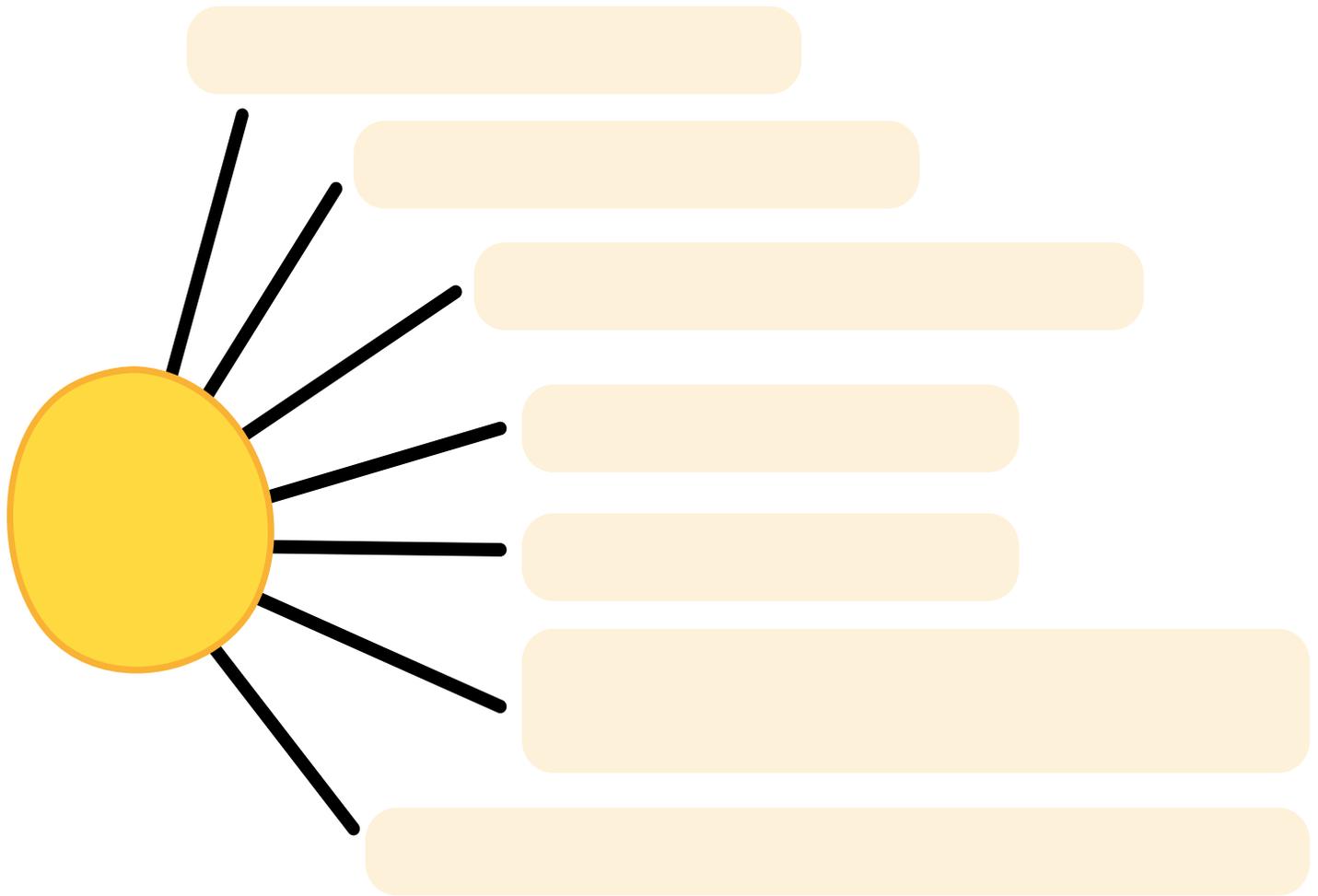


EJEMPLO DE DIAGRAMA DE SOL



Para el cuaderno del Participante:

A continuación, aparece un diagrama o dibujo de sol. Escribe tu nombre en el centro de la bola anaranjada, o dibuja algo que te represente. Luego, escribe o dibuja alrededor, en los rayos solares, cosas alusivas a las experiencias, situaciones, condiciones de vida, personas y decisiones que han influido en la construcción de tu identidad, de tu persona, de tu historia.



Sesión No. 13: Mi historia personal



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

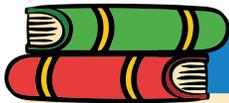
Actividad "Palabras de aliento para un amigo(a)".

Se pide a los(as) participantes del grupo que se expresen palabras de amistad unos(as) a otros(as). Para ello, se escriben los nombres de todos(as) en un papelito y se colocan en una caja en el centro del salón. Luego, cada quien pasa a sacar un papelito y la persona que le haya tocado, a ella dirigirá sus palabras. Si alguien saca su nombre debe volver a poner el papel en la caja y volver a sacar otro. Una vez que todos sepan a quien se van a dirigir, tomarán una hoja de papel y dibujarán algo alusivo al mensaje que le quieren dar a su amigo(a), o bien, pueden escribirle una carta. ¿Qué pueden decir esas palabras o qué mensaje puede tener ese dibujo? A continuación, algunas ideas de mensajes o palabras de amistad:

a) *Te aprecio como mi amigo(a) porque...* b) *Considero que eres una buena persona porque....* c) *Me gusta estar con vos, compartir y pasar el tiempo a tu lado porque....* d) *Reconozco que tienes estas cualidades y valores....* Etc. Seguidamente, cada quien buscará a la persona y le entregarán el dibujo o la carta. Cada quien lee en silencio la carta o mira el dibujo que le entregaron, y luego todos comparten, qué sintieron al ver ese dibujo o leer ese mensaje. En este momento, si alguno(a) no comprende el dibujo puede pedir que el compañero(a) que se lo hizo, lo explique. Agradecer al compañero(a) que le escribió el mensaje o le hizo algún dibujo con algún gesto.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.





Reflexiono sobre el tema

A veces necesitamos escuchar palabras de aliento o de ánimo de otras personas para sentirnos motivados(as) y apreciados(s), para ayudarnos a aceptarnos a nosotros mismos(as), pues muchas veces, a los primeros que les cuesta aceptarnos, reconocernos o perdonarnos es a nosotros(as) mismos(as). ¿Qué cosas de tu historia personal o de tu vida te cuestan aceptar o perdonar? ¿Qué cosas de tu biografía han sido muy positivas para vos, y te han ayudado a ser quien eres. ¿Te animarías a dibujar tu historia en una línea de tiempo?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “La línea de tiempo de mi vida”.

Descripción

Este ejercicio consiste en tomarse el tiempo para pensar en la historia personal de cada quien, sobre todo recordar aquellas experiencias, acontecimientos y personas que marcaron nuestra vida personal. Pero es importante reconocer experiencias, tanto dolorosas como agradables, pues, la auto-aceptación de la que hemos venido reflexionando, implica que aprendamos a aceptar lo bueno y lo malo que nos ha pasado, y entender que no necesariamente todo lo malo ha sido nuestra responsabilidad, pues hay cosas que van más allá de nuestra voluntad. Pero también, pensar en nuestra historia nos ayuda a ver hacia el futuro, hacia las metas y proyectos que todos(as) soñamos alcanzar.

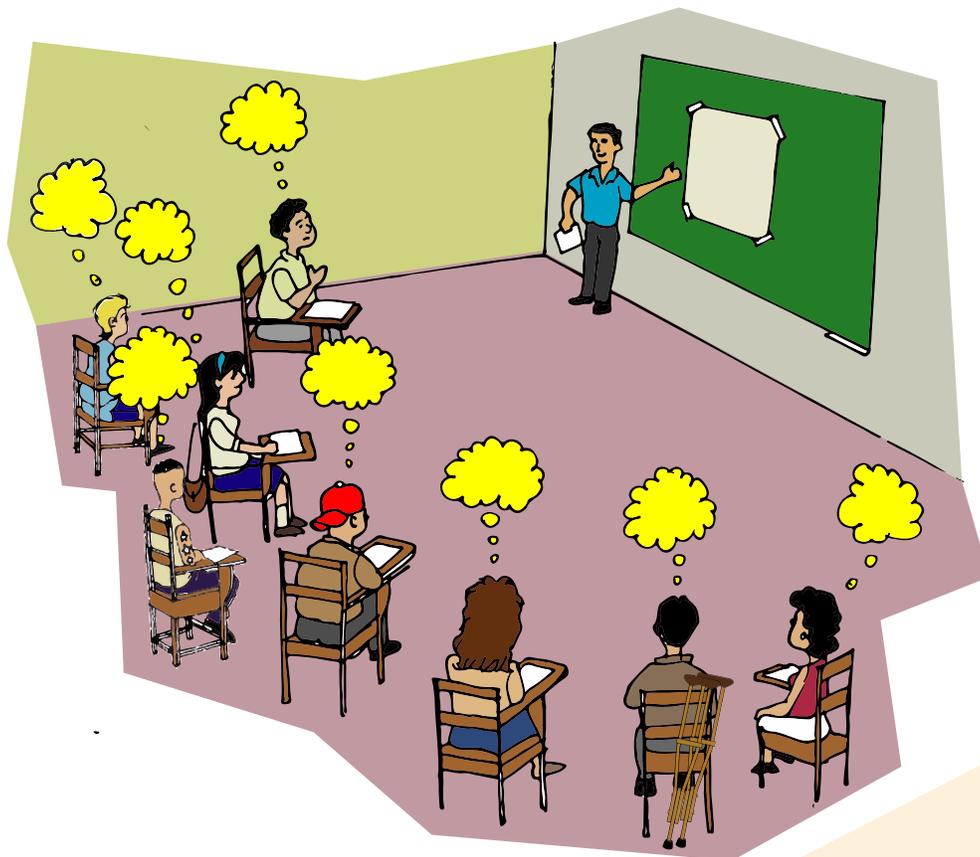
Enfatizar que toda persona y todo ser humano tiene su historia personal teñida de acontecimientos tristes y dolorosos, pero también de momentos alegres y luminosos.

Objetivos

- Reflexionar sobre la biografía personal identificando las experiencias y acontecimientos agradables y dolorosos que marcaron significativamente nuestra vida, definiéndonos lo que somos ahora.
- Elaborar líneas de tiempo personales de la historia de vida de cada quien, que ayude a comprender y aceptar la propia historia y motive a pensar en el futuro.

Instrucciones:

- a. Invitarles a pensar un momento en su propia historia y en los momentos más importantes o significativos que han vivido, desde que tienen memoria hasta hoy en día. Esto significa recordar los momentos buenos, las experiencias positivas y las personas agradables, como también, los momentos no tan buenos, las experiencias dolorosas y las personas que no les hicieron bien.
- b. Orientarles que elaboren una línea de tiempo de su propia historia personal, ya sea en papelógrafo o en el esquema del Cuaderno del Participante.
- c. Indicar que deben darle nombre a las situaciones o experiencias vividas, de manera que puedan escribir el nombre o dibujar algo alusivo a esa etapa o experiencia de vida.
- d. Sugerirles que ordenen las experiencias o acontecimientos, colocando a la izquierda las experiencias dolorosas, y a la derecha las experiencias agradables. En medio de ambas, deberán colocar una fecha o año aproximado en que ocurrieron estas experiencias.
- e. Si se decide trabajar la línea de tiempo en papelógrafos, se recomienda guardarlos y conservarlos, pues se reutilizarán más adelante en la Sesión No. 18.



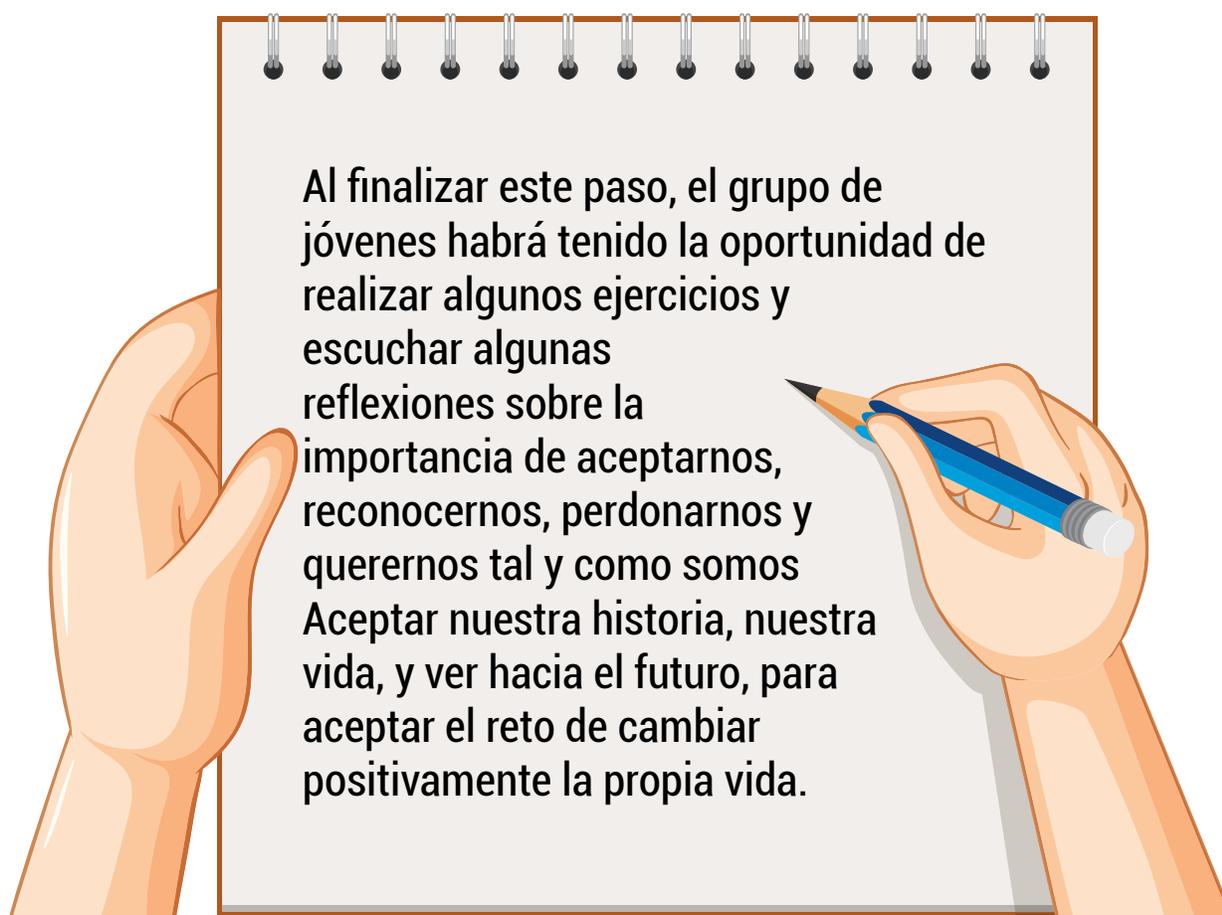
Para el Cuaderno del Participante:

Elabora una línea de tiempo de tu propia historia personal, en la que identifiques acontecimientos o experiencias buenas y malas, o dolorosas y agradables, pero que para bien o para mal, te marcaron e influyeron en lo que hoy eres.

Acontecimientos y experiencias DOLOROSAS en mi vida	Tu propia historia	Acontecimientos y experiencias AGRADABLES en mi vida
	Año 1	
	Año 2	
	Año 3	
	Año 4	
	Año 5	
	Año 6	
	Año 7	

Mira tu propia historia, y dite a ti mismo(a):

Esta ha sido mi historia hasta el día de hoy. La acepto tal cual fue ya que no puedo cambiar mi pasado, pero sí puedo cambiar mi hoy y mi futuro. Eso sí está en mis manos y quiero hacerlo. Aquí no termina mi historia
Yo puedo ser una mejor persona todavía.





Paso 5:

Acepto el reto de cambiar mi vida

5.1 ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

¡Este paso pretende ser una invitación a aceptar un reto o desafío! ¿cuál es? El reto de hacer un cambio en la propia vida. Para ello, se debe iniciar con algunas actividades que ayuden a desarrollar la confianza, la cercanía, y una convivencia sana en el grupo.

5.2 Sesiones de trabajo

Sesión No. 14: ¿Tengo retos en mi vida?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad inicial "Preguntas generadoras"

Reflexione con las(os) compañeros del grupo sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez te han retado o desafiado a hacer algo? ¿A qué?
2. Para ti, ¿Qué es un reto? ¿Qué es un desafío?
3. ¿Crees que la vida es un desafío? ¿Por qué?
4. Y qué tal la lucha por salvarse a uno(a) mismo(a), es decir, la lucha por hacer un cambio ¿Es eso un reto también?
5. ¿Te gustaría hacer un cambio importante en tu vida? ¿salvarte a ti mismo(a)? ¿Te animas a enfrentar ese desafío?

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Las personas siempre estamos buscando lo mejor en todo. Buscamos el bienestar en nuestras vidas, en nuestros seres queridos y amigos(as). Buscamos lo mejor para nosotros(as) mismos(as). Esa búsqueda es normal, natural, y buena. Entonces, podemos hacernos una pregunta: ¿Qué estamos esperando para hacer cambios buenos en nuestras vidas? ¿Por qué no enfrentamos este reto? ¿Qué nos detiene? ¿Por qué no intentamos ser mejores personas? ¿Estás dispuesto(a) a luchar por tu felicidad?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “Dibujando mis retos”

Descripción

Este ejercicio, permite al (la) joven, ponerse a pensar seriamente en cuáles han sido los retos o desafíos más importantes de su vida, cómo enfrentó esos retos, ¿Pudo superarlos? ¿Cómo? El tomar conciencia de estos desafíos importantes en la vida, puede motivar e inspirar a uno a enfrentar cualquier reto que la vida de presente y seguir adelante, luchando por tus metas personales, y luchando por ser una mejor persona.

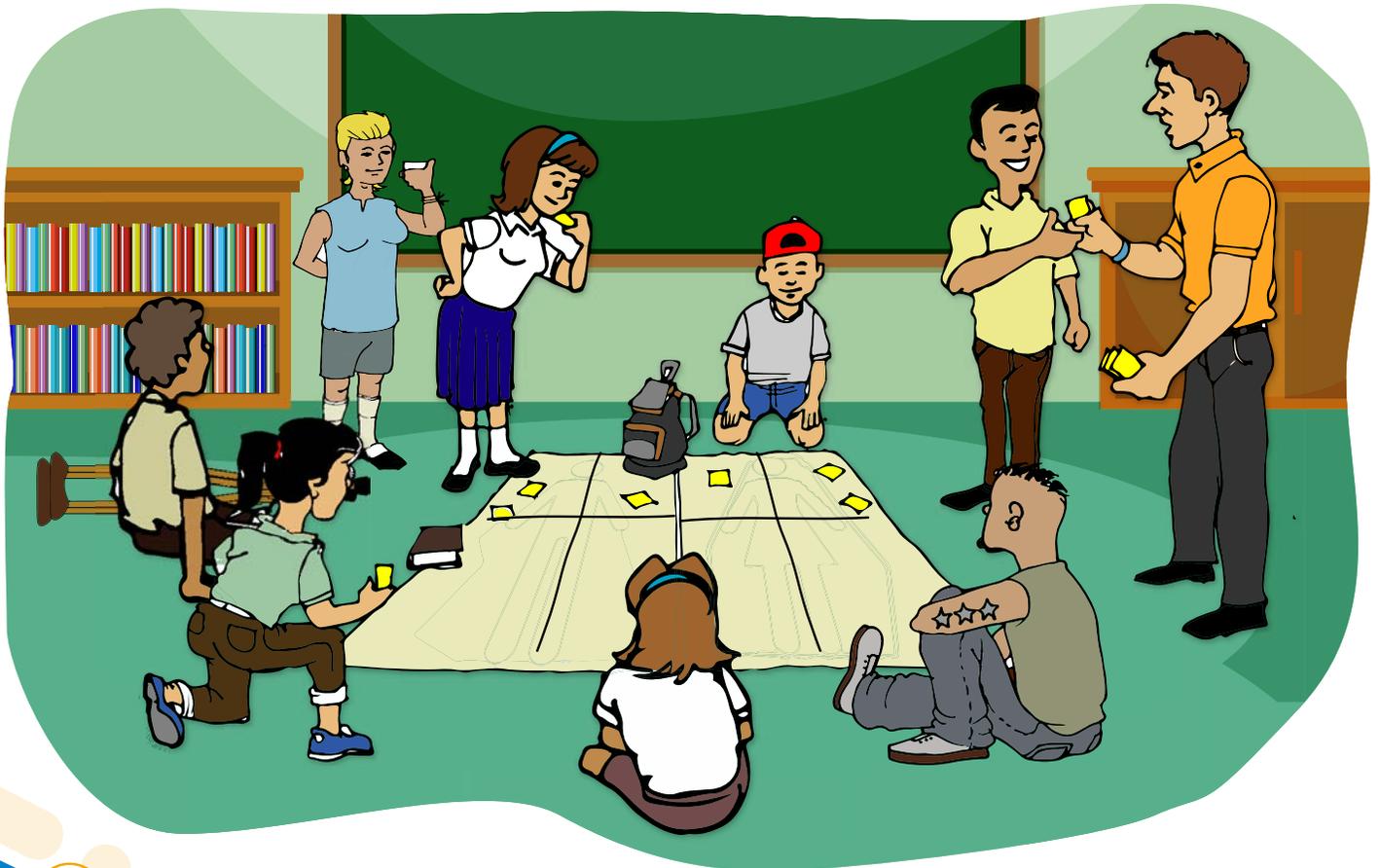
Objetivos

- Identificar retos que hayan experimentado a lo largo de su vida.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Distribuir papelógrafos a cada participante y orientarles que doblen el pliego en cuatro lados, o bien, pueden utilizar el cuadro sugerido en el Cuaderno del Participante.
- b. Dibujar en el **primer cuadro** un reto importante en mi vida que me haya gustado porque aprendí y crecí con esa experiencia.
- c. Dibujar en el **segundo cuadro** un reto que no me haya gustado, ya sea por tratarse de un mal recuerdo, una experiencia dolorosa, etc.
- d. Dibujar en el **tercer cuadro** un reto que independientemente que me haya gustado o no, logré superarlo y vencer.
- e. Dibujar en el **cuarto cuadro**, un reto que no logré superarlo o vencer.
- f. Compartir en plenaria cuáles son esos retos que reconocemos en nuestra vida.



Para el cuaderno del joven participante:

Dibuja en los cuatro cuadros de la siguiente tabla cuatro retos o desafíos que hayas enfrentado en tu vida: a) uno que te haya gustado, b) uno que no te haya gustado, c) uno que pudiste lograr, y d) y uno que aún no has terminado de lograr.

Dinámica de "Reloj de citas"	
1 Dibujo un reto que SÍ me gustó	2 Dibujo un reto que NO me gustó
3 Dibujo un reto que SÍ pude lograr	4 Dibujo un reto que AÚN no consigo

Sesión No. 15: Reconozco que necesito un cambio



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Las cosas mejores de hoy"

Reflexionar con el grupo sobre cosas, situaciones o experiencias personales que antes no les agradaban, no les gustaban y que ahora han cambiado, es decir, son mejores, ya sea en la ciudad, en la comunidad/barrio, en el hogar, en el grupo de amigos(as). Dibuja cosas relacionadas o escribe de qué se tratan esas cosas en el siguiente cuadro. (Puede usar papelógrafos si lo desea).

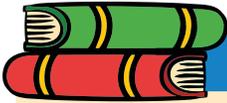
Duración: 15 minutos

¿Qué cosas había antes que no me gustaban?			
En la Ciudad	En mi comunidad o barrio	En mi hogar	En mi grupo de amigos

¿Qué cosas cambiaron que ahora sí me gustan?			
En la Ciudad	En mi comunidad o barrio	En mi hogar	En mi grupo de amigos

Dar un tiempo para que el grupo pueda compartir en plenario.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

El desafío de enfrentar un cambio positivo para nuestras vidas, es una decisión individual. Si tú no quieres enfrentar este reto y decidirte, nadie más lo hará por ti. Pero eso no quiere decir que el reto no se pueda hacer acompañado(a) de otros(as) amigos(as) que también han asumido ese reto. Es bueno dejarse ayudar y ayudar a otros(as).



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "Yo... me propongo cambiar en..."

Descripción

Este ejercicio consiste en motivar a reflexionar al grupo sobre cosas, aspectos o características de la propia persona, que no nos agradan mucho y que deseamos cambiar. Se trata, por tanto, de identificar estos elementos, reconocerlos y dibujarlos o escribirlos. Estas cosas, ¿representan un reto o desafío? ¿Qué se necesita para que uno se sienta retado a cambiarlas?

Objetivos

- Propiciar la reflexión sobre experiencias de retos o características de la propia persona que constituyen en sí mismas un desafío para cambiarlas, y lograr transformar significativamente la propia vida.
- Compartir con otros(as) las experiencias de cambio que representan un desafío en la vida, mediante un ejercicio en grupo.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Distribuir hojas tamaño oficio o papelógrafos o bien trabajar con el Cuaderno de Participante.
- b. Identificar aspectos o características de nosotros(as) mismos(as) que no nos agradan mucho y quisiéramos cambiar. Identificar características que sí se pueden cambiar y que se está dispuesto(a) a hacerlo. Dibujar algo que las represente o escribir de qué se trata.
- c. Participar en una plenaria grupal al final, donde todos(as) deben compartir lo que están dispuestos a cambiar. Para participar, cada uno(a) deberá hacerlo, exclamando en voz alta la expresión:

"Yo _____ (dicen su nombre), me propongo cambiar en _____ (Mencionan las cosas que identificaron)"



Para el Cuaderno del Participante

Identifica cosas, aspectos o características de tu persona, tu forma de ser o de tu vida que no te agradan mucho y quisieras cambiar. Dibuja algo que las represente o escribe de qué se trata. También, identifica aspectos o características que puedes cambiar para bien y que estás dispuesto(a) a proponértelo. Dibuja eso también o escribe de qué se trata. Al final en la plenaria grupal todos deben compartir las cosas que están dispuestos a cambiar, participando cada quien con la expresión:

“Yo _____ (dicen su nombre), me propongo cambiar en _____ (Mencionan las cosas que identificaron)”

¿Qué cosas de mí no me agradan y quisiera cambiar?			
1	2	3	4
¿Qué cosas me propongo cambiar con toda sinceridad y voluntad?			
1	2	3	4

Sesión No. 16: ¡Acepto el reto de construir mi futuro!



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Dinámica “movimientos de cambio”.

Ubicar al grupo sentados en sillas formando un círculo grande en el centro del salón. Indicarles que se irán leyendo diversas palabras relacionadas con buenos comportamientos y malos comportamientos de los jóvenes (valores y antivalores o cualidades y defectos). **Por cada palabra de buen comportamiento que se lea, los jóvenes deberán ponerse de pie inmediatamente y cambiar de lugar con otro(a) compañero(a), de manera que, nadie se queda sentado, mientras que cuando se lean palabras de mal comportamiento, permanecerán quietos sin moverse.** Quien, se confunda y se ponga de pie cuando no haya que hacerlo, o se quede quieto o se ponga de pie ya tarde, cuando sí haya que hacerlo, deberá pagar una penitencia, pasando a dirigir el juego. Se proponen en el cuadro siguiente algunos ejemplos de palabras de mal y buen comportamiento, pero se pueden agregar otras, si se desea. Al final el facilitador(a) debe reflexionar cómo se relaciona el cambio de vida con comportamientos buenos, y cómo los malos comportamientos nos llevan a sentirnos confundidos, perdidos o desanimados y no buscamos hacer cambios importantes.

EJEMPLOS DE PALABRAS A LEER:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▣ <u>Mentira</u> ▣ <u>Violencia</u> ▣ <u>Decisión o determinación</u> ▣ <u>Traición</u> ▣ <u>Abandono</u> ▣ <u>Agresión física</u> ▣ <u>Acoso</u> ▣ <u>Respeto</u> | <ul style="list-style-type: none"> ▣ <u>Enemistad</u> ▣ <u>Responsabilidad</u> ▣ <u>Robar</u> ▣ <u>Odio</u> ▣ <u>Perdón</u> ▣ <u>Agresión verbal</u> ▣ <u>Drogarse</u> ▣ <u>Honestidad</u> | <ul style="list-style-type: none"> ▣ <u>Dañar a alguien</u> ▣ <u>Dejar de creer en uno mismo(a)</u> ▣ <u>Solidaridad</u> ▣ <u>Dañarse a uno mismo(a)</u> ▣ <u>Envidia</u> ▣ <u>Amenazar</u> ▣ <u>Escuchar con atención</u> ▣ <u>Botar basura en cualquier lugar</u> |
|---|--|---|

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Recordar nuestro pasado no es fácil. Puede ser incluso doloroso. Muchas veces no queremos buscar en nuestros recuerdos, por cosas o experiencias que vivimos, pero es importante liberarnos de esos recuerdos y experiencias para reconciliarnos con nuestra historia o nuestro pasado. Una vez que demos inicio a ese reto, será más fácil pensar en nuestro presente y en qué cosas queremos para nuestro futuro. ¡Ánimo!



Participo activamente en las actividades

Ejercicio: Dibujando mi pasado, mi presente y mi futuro

Descripción

El ejercicio consiste en tomar conciencia, a través de un dibujo, de una situación, un acontecimiento o comportamiento propio, que en el pasado existía y sigue manteniéndose. Esa misma situación, experiencia o comportamiento, deberá ser dibujado en el presente, para explorar cómo es hoy en día. Y finalmente, dibujar, ¿cómo le gustaría a cada quien que fuese en el futuro esa actitud, comportamiento o experiencia?, es decir, ¿cómo se ven a sí mismos(as) en el futuro respecto de eso que les gustaría que cambie? Este ejercicio, representa una oportunidad para que los jóvenes puedan, reflexionar sobre su pasado, su presente y su futuro, y sincerarse consigo mismos, sobre qué cosas de su persona les gustaría que cambiaran en el futuro.

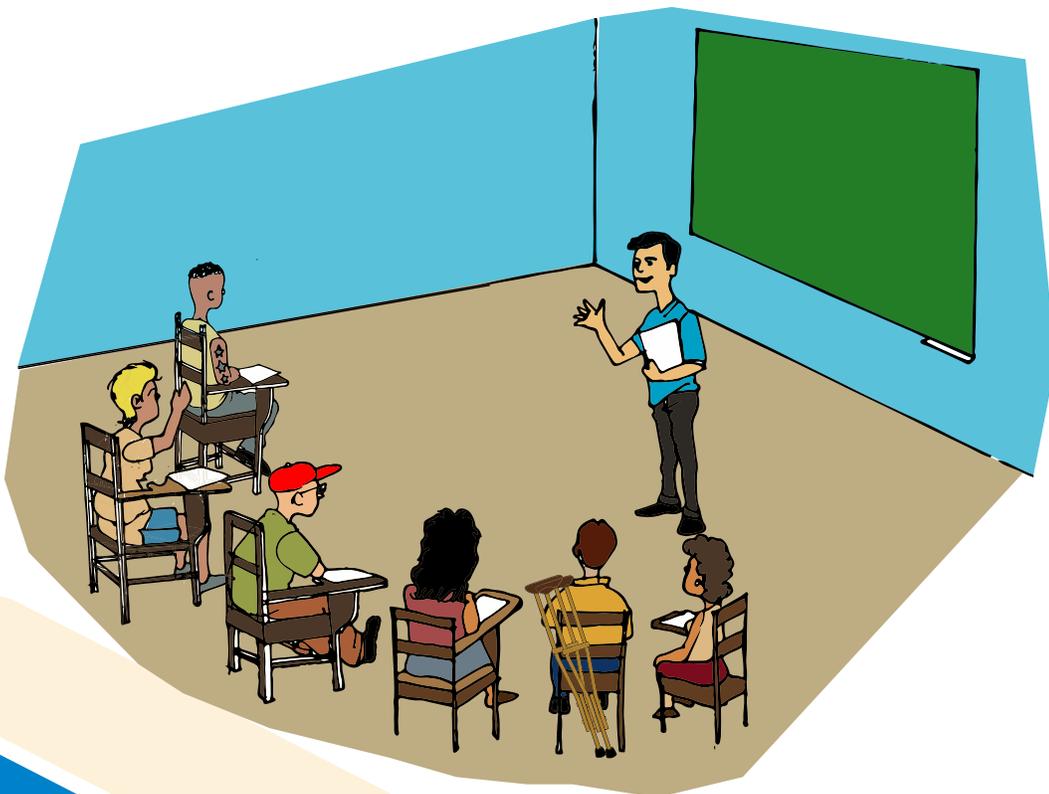
Objetivos:

- Facilitar un espacio de reflexión de las experiencias y actitudes de la historia personal de cada joven, que se han manifestado en el pasado, permanecen en el presente y desean cambiar en el futuro.
- Estimular a la reflexión personal sobre preguntas de autoconocimiento que les ayuden a pensar sobre las posibilidades y los deseos del cambio en sus vidas.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

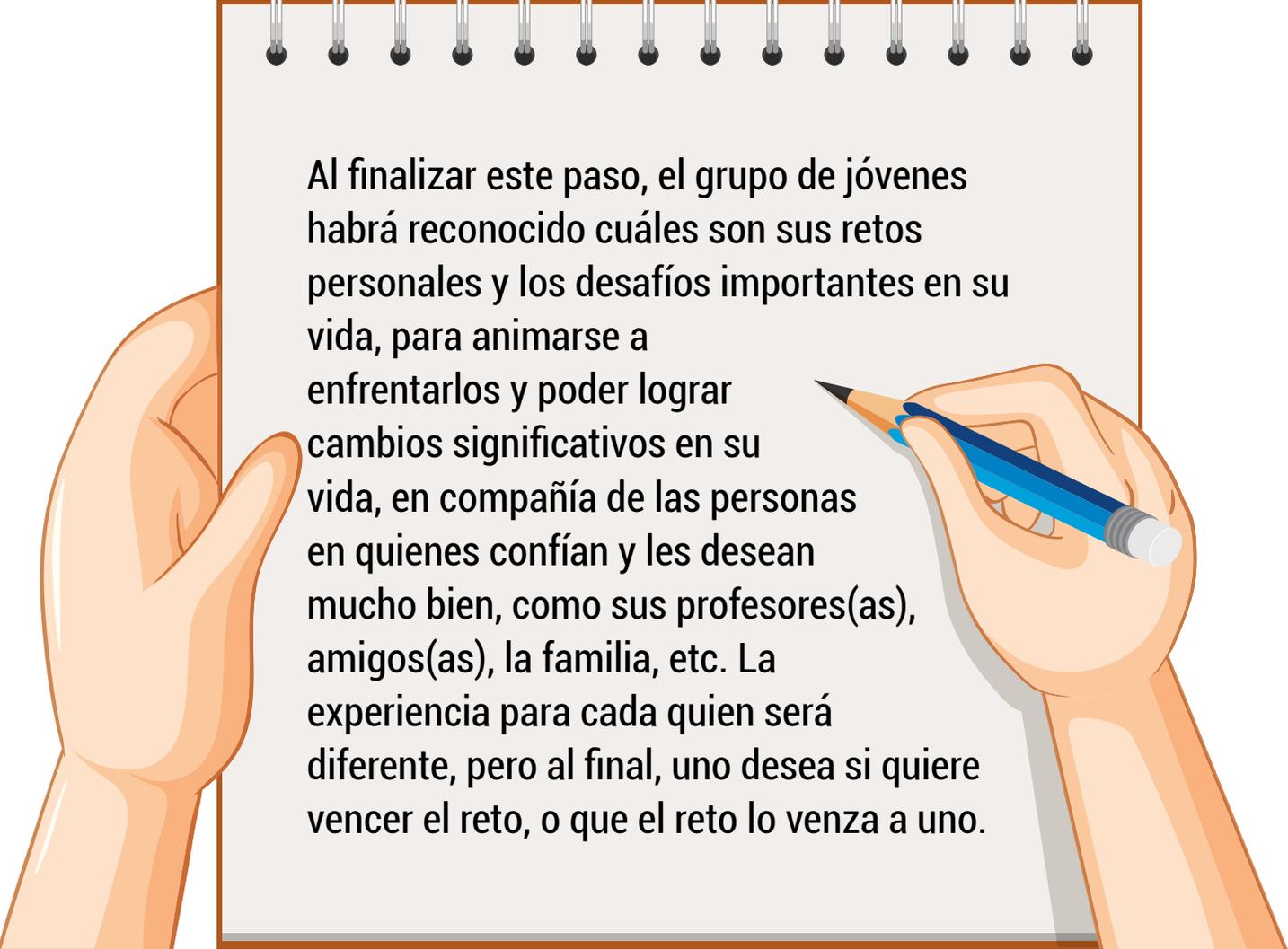
- a.** Entregar a participantes hojas en blanco, lápices de colores, marcadores de colores, crayolas, etc. O bien, invitarles a utilizar el espacio dentro del Cuaderno de Participante.
- b.** Orientarles que dibujen 3 cuadros, para graficar 3 escenas distintas. Puede ser, si lo desean, una caricatura.
- c.** En el primer cuadro, deberán dibujar algún comportamiento propio o alguna situación o vivencia que en el pasado ha existido en sus vidas o en sus personas (y que sigue permaneciendo hasta hoy).
- d.** En el segundo cuadro deberán dibujar su presente. El aquí y ahora, de ese comportamiento o situación que sigue manteniéndose hasta el día de hoy, pero que les gustaría cambiar.
- e.** En el tercer cuadro, deberán dibujar su futuro, o el futuro de este comportamiento o vivencia, pero ya superada. Es decir, lo que desean que cambie y cómo desean que sea ese cambio.
- f.** Pueden ayudar a orientar el ejercicio algunas preguntas de reflexión personal, como:
 - ⦿ ¿Qué cosas de mi persona, de mi forma de ser, o de mi historia personal, que no me agradan, han estado siempre conmigo y desearía cambiar?
 - ⦿ ¿Cómo o de qué manera sigue presente hoy en día aquello que deseo que cambie?
 - ⦿ ¿Cómo desearía que fuese el cambio de eso en un futuro cercano?



Para el cuaderno del joven participante:

Dibuja en los siguientes recuadros, alguna actitud, situación, experiencia, actitud o comportamiento que ha formado parte de tu pasado y tu presente y que deseas cambiar en tu futuro:

1**MI PASADO****2****MI PRESENTE****3****MI FUTURO**



Al finalizar este paso, el grupo de jóvenes habrá reconocido cuáles son sus retos personales y los desafíos importantes en su vida, para animarse a enfrentarlos y poder lograr cambios significativos en su vida, en compañía de las personas en quienes confían y les desean mucho bien, como sus profesores(as), amigos(as), la familia, etc. La experiencia para cada quien será diferente, pero al final, uno desea si quiere vencer el reto, o que el reto lo venza a uno.



Paso 6: Mi fe, mis motivos, mis creencias

6.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Dentro de esta segunda etapa, en la que hemos venido reflexionando sobre “quienes somos”. Hemos aprendido muchas cosas sobre nosotros mismos(as), nuestra historia, nuestra vida y nuestra identidad. Ahora queremos compartir y dialogar sobre aquello en lo que creo y que me motiva o me mueve a seguir adelante. Aquello que le da sentido a mi vida, es decir, mis motivaciones, mis expectativas de vida, mis creencias, mi fe o Dios. ¿Creo en Dios? ¿Qué representa él para mí? ¿Qué cosas le dan sentido a mi vida? ¿Qué me motiva a seguir adelante?

6.2. Sesiones de trabajo

Sesión No. 17: ¿Qué cosas me motivan?



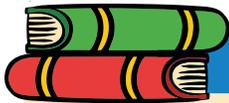
Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad “Dios es para mí...”

Sentados en círculo comparten desde su experiencia y su vida personal, lo que representa Dios para sus vidas, a través de la expresión “Dios es para mí...”. Uno por uno en el círculo, completando la frase con adjetivos o características como, amor, perdón, como un padre, mi amigo, todopoderoso, etc. Lo importante es que las cosas que se mencionen de Dios, nazcan del corazón, de la experiencia de la vida misma. A la par de la expresión y la característica, tienen que explicar porque consideran a Dios de esa manera. Para ordenar la participación, se puede utilizar una pelota que deberán ir la pasando de uno en uno de forma desordenada, empezando por el facilitador(a), quien empezará la dinámica.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Todas las personas tenemos cosas que nos motivan en nuestra vida, de lo contrario no pudiéramos levantarnos cada día y vivir plenamente como lo hacemos. Nos desanimaríamos y no tendríamos ganas de hacer nada. Por lo tanto, algo hay en nuestras vidas que nos mueve a seguir luchando día a día, que nos mueve a seguir adelante. ¿Eres consciente de cuáles son tus motivaciones en tu vida?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “La Fotografía Humana”

Descripción

Este ejercicio consiste en organizarse en grupos de trabajo y representar una fotografía humana o escena congelada, es decir, como un cuadro viviente que los demás deberán tratar de interpretar o adivinar de qué trata. Al final cada grupo comenta a todos(as) qué quisieron representar en la fotografía humana, para ver si coinciden las adivinanzas con lo que el grupo pretendía. Es importante que el tema de la fotografía humana esté relacionado con “las cosas que nos motivan a seguir adelante”. La idea es que cada grupo use su ingenio y creatividad, tratando de expresar a través de una escena con personas inmóviles, un mensaje o reflexión sobre una situación, experiencia o persona que nos motiva siempre a seguir luchando en nuestras vidas.

Objetivos

- Expresar creativamente las motivaciones personales de cada quien, mediante un ejercicio grupal de proyección artística que se base en una escena humana congelada.
- Compartir con otros(as) las motivaciones personales en la vida y la importancia de estas la lucha personal de cada quien.

Tiempo: 25 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Organizarse en grupos o equipos de trabajo, con la misma cantidad de miembros.
- b. Pedirles que en 5 minutos discutan sobre la mejor manera de representar, en un cuadro viviente o fotografía humana congelada, una escena con el tema "las cosas que nos motivan a seguir adelante".
- c. Cada grupo pasa a representar uno por uno su fotografía, mientras los demás intenta interpretar o adivinar de qué se trata. Al final el grupo que representa explica de qué trata su fotografía y por qué escogió esa foto.
- d. Al final el facilitador(a) reflexiona sobre la importancia de las motivaciones en nuestra vida para ayudarnos a seguir adelante y enfrentar las luchas de cada día.



Sesión No. 18: Mi experiencia de fe, ¿me motiva?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad “Mis experiencias o recuerdos especiales de Dios”.

En un tiempo de silencio y reflexión pedir que cada uno escriba o dibuje en un papel o en el Cuaderno del Participante las experiencias religiosas más significativas que ha vivido a lo largo de sus años, es decir, momentos o situaciones en que sintieron que Dios les ayudó en algo o estuvo cuidándoles. Es importante en este ejercicio que compartan y nos escuchemos sin hacer comentarios o valoraciones de lo que digan sus compañeros(as). Al final, el facilitador(a) comparte también su experiencia, y cierra el ejercicio con la reflexión de que Dios siempre ha estado y está presente en nuestra vida personal, en los momentos buenos y en los momentos malos. ¿Creemos que ha estado y está con nosotros en este momento? ¿Me motiva Dios a seguir adelante en mi vida?

Para el Cuaderno del Participante:

Escribe o dibuja una experiencia religiosa significativa que hayas vivido en tu vida, donde hayas sentido que Dios estuvo presente, cuidándote, ayudándote, protegiéndote:

Empty dotted-line box for writing or drawing.



Reflexiono sobre el tema

Todos(as) tenemos motivaciones en nuestras vidas, y para algunos(as), la experiencia de fe en Dios es una de esas motivaciones. La fe, que es creer en aquello que no se ve, solo la podemos sentir dentro de nosotros(as) y a veces no la podemos explicar, simplemente la sentimos. La fe en Dios nos puede ayudar a encontrarle sentido a nuestra vida para seguir adelante: ¿Qué representa tu fe en Dios para tu vida? ¿Ha sido importante tu fe en tus decisiones de vida? ¿Es tu fe en Dios una de tus motivaciones?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "Ubicando a Dios en mi línea de tiempo".

Descripción

Este ejercicio consiste en reconocer cómo la experiencia de fe en Dios puede motivarnos también en nuestras vidas, a seguir luchando, a seguir adelante. Para ello se debe revisar en la historia personal los momentos importantes de la vida en los que Dios ha estado presente. Es por ello que, este ejercicio requiere que antes las(os) jóvenes hayan elaborado la Línea de tiempo de la Sesión No. 13, pues nos basaremos en esa actividad para poder realizar esta.

Objetivos

- Revisar en la línea de tiempo de la historia personal propia los momentos significativos en que Dios estuvo presente en mi vida. No importa si fueron momentos buenos o malos.
- Reflexionar sobre la presencia de Dios en cada momento de nuestras vidas y cómo la fe puede ser una motivación importante para seguir adelante.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Invitarles a retomar nuevamente la Línea de tiempo de tu propia historia personal, que se elaboró antes en la Sesión No. 13. Revisarlo, recordar que cosas se escribieron o dibujaron en ese entonces. Si aquella actividad se hizo en papelógrafos conviene haberlos conservado y guardado para reutilizarlos en esta actividad.
- b. Elegir los acontecimientos más importantes que se hayan dibujado o escrito en aquel entonces, es decir, que no se tienen que retomar todos.
- c. Reflexionar cómo Dios estuvo presente en esos momentos de la vida. Pueden escribirlo si lo desean, o bien, simplemente pasar a compartirlo en parejas con los compañeros(as).

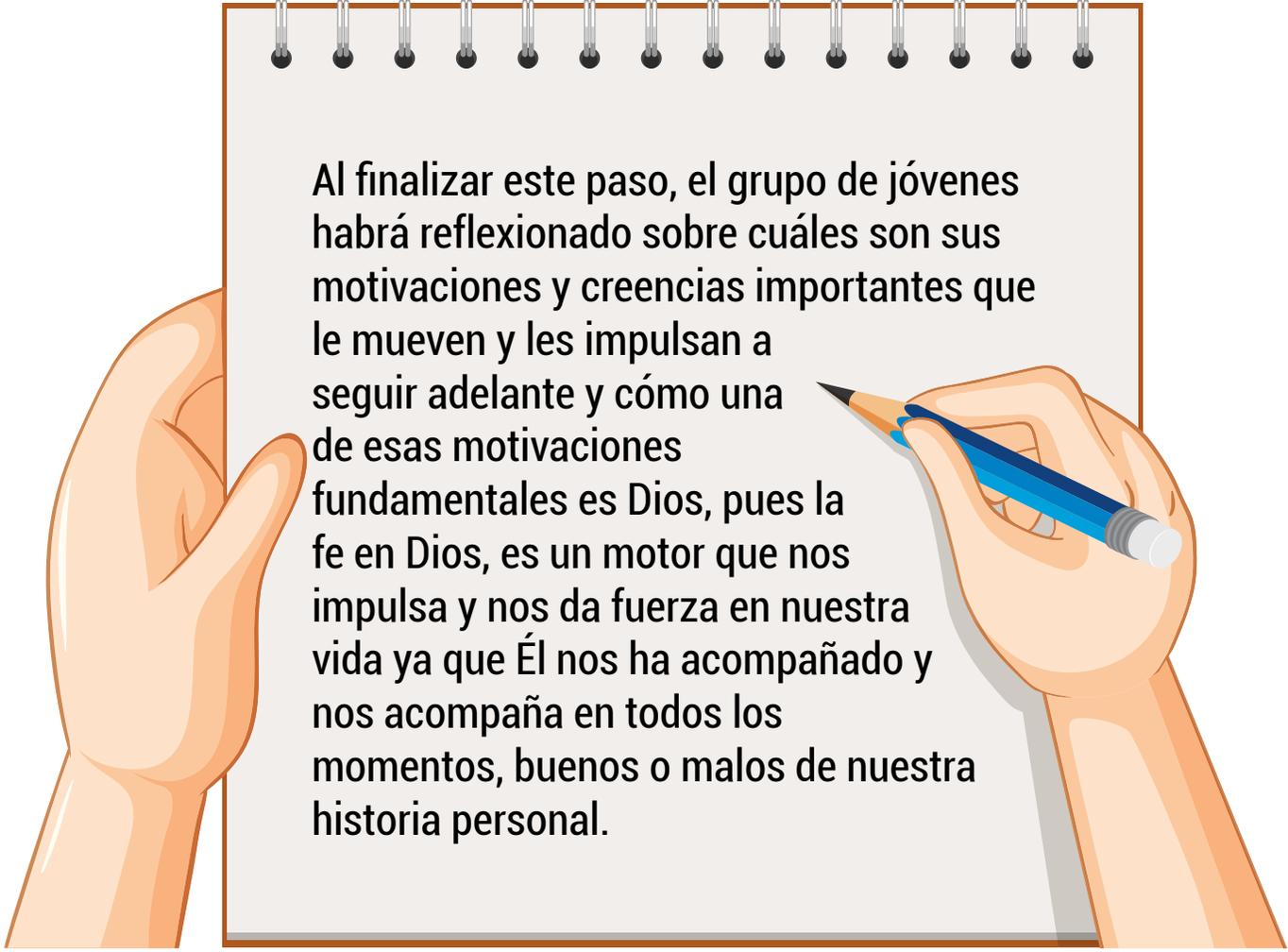


Para el Cuaderno del Participante:

Retoma la línea de tiempo de tu propia historia personal, que elaboraste antes en la Sesión No. 13, elige los acontecimientos más importantes que hayas dibujado o escrito, y reflexiona cómo Dios estuvo presente en esos momentos de tu vida. Puedes escribirlo si lo deseas, o bien, solo compartirlo en pareja con tus compañeros(as):

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Acontecimientos y experiencias DOLOROSAS en mi vida </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Acontecimientos y experiencias AGRADABLES en mi vida </div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Año 1 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Año 2 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Año 3 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 30px; width: 100%;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 100%;"> ¿Cómo sientes que Dios estuvo presente? </div>

Observa cómo Dios ha pasado por tu vida, o ha estado presente y sigue estando presente en los momentos clave de tu vida. ¿Reconoces que tu fe en él puede ser una motivación importante para tu vida?

An illustration of two hands holding a spiral-bound notebook. The left hand is on the left side of the notebook, and the right hand is on the right side, holding a blue pencil. The notebook is white with a brown border and a spiral binding at the top. The text is written in a black, sans-serif font.

Al finalizar este paso, el grupo de jóvenes habrá reflexionado sobre cuáles son sus motivaciones y creencias importantes que le mueven y les impulsan a seguir adelante y cómo una de esas motivaciones fundamentales es Dios, pues la fe en Dios, es un motor que nos impulsa y nos da fuerza en nuestra vida ya que Él nos ha acompañado y nos acompaña en todos los momentos, buenos o malos de nuestra historia personal.

III ETAPA

¡SI CREO Y ME LO PROPONGO,
ES POSIBLE!





Objetivo de tercera etapa:

Asistir a jóvenes participantes en los procesos individuales de construcción de sus proyectos de vida personal, a partir de las reflexiones que hayan resultado del reconocimiento de sí mismos(as), la aceptación de su historia, de su identidad y la comprensión de sus metas, convicciones y valores.

Pasos de tercera etapa:

Paso 7: Mis sueños, mis anhelos, mis metas

Paso 8: Mi futuro depende de mi presente.

Temas y contenidos que se pueden trabajar:

- ⊙ El proyecto llamado felicidad.
- ⊙ Las motivaciones y el sentido de la vida.
- ⊙ El futuro, mío y de mi comunidad.
- ⊙ Metas y propósitos de vida.
- ⊙ El reto de convertirme en quien quiero ser.
- ⊙ El proyecto de vida.

Reglas del grupo

Recomendaciones generales para la convivencia del grupo durante la segunda etapa



1. Evitar el consumo de drogas durante las sesiones y actividades desarrolladas con el grupo.
2. Mantener relaciones respetuosas y amigables entre los compañeros(a) del grupo, evitando agresiones y comportamientos violentos de cualquier tipo.
3. Respetar a educadores(as) y a facilitadores(as) que comparten con nosotros en los espacios de aprendizaje, sus experiencias y mensajes de vida.
4. Participar comprometidamente en todas las actividades que dirijan las(os) facilitadores.
5. Evitar el uso de armas blancas o corto-punzantes durante la realización de las actividades y las sesiones del grupo.
6. Procurar asistir a las sesiones de las actividades bañado, con ropa limpia y aseado, por respeto a las(os) facilitadores y compañeros(as)





Paso 7:

Mis sueños, mis anhelos, mis metas

7.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Al llegar a este paso, que es el primero de la tercera etapa, habremos reflexionado con el grupo de jóvenes sobre las personas que nos desean bien y en quienes podemos confiar; sobre quiénes somos y cuán importante es aceptarnos como somos; sobre los retos importantes de nuestra vida, nuestras motivaciones y la fe, como motores que nos impulsan. Ahora ha llegado el momento de reflexionar sobre qué queremos hacer con nuestra vida, hacia dónde la queremos conducir o qué rumbo queremos tomar.

7.2. Sesiones de trabajo

Sesión No. 20: ¿Deseo lo mejor para mí?



Exploro mis saberes y experiencias previas

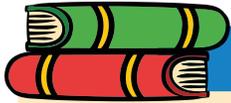
Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad inicial "Preguntas generadoras"

Reflexione con las(os) compañeros del grupo sobre las siguientes preguntas:

1. ¿De verdad te gustaría que te ocurran cosas buenas en tu vida? ¿Por qué?
2. ¿Qué cosas buenas te gustaría que te sucedieran? ¿Por qué?
3. ¿Por qué es bueno desear el bien para uno mismo(a)? ¿Qué pasa si uno(a) no desea su propio bien?

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Para poder responder a la gran pregunta sobre ¿Quién quiero ser? primero debemos empezar preguntándonos con total sinceridad, ¿deseamos realmente lo mejor para nosotros(as) mismos(as)? ¿Deseamos el bien para nuestras vidas? Es importante, por tanto, empezar a reflexionar sobre esto primero, e identificar cuáles son las cosas buenas, que de verdad deseamos para nuestras vidas.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "El sol de la esperanza"

Descripción

Este ejercicio consiste en tomarse un tiempo para reconocer e identificar las cosas buenas que queremos, con mucha fe y esperanza, que ocurran en nuestra vida en el futuro cercano, a través de un diagrama de sol, similar a la actividad de la Sesión No. 12 sobre "Mi identidad" pero esta vez, orientada a las cosas buenas que deseo para mí mismo(a).

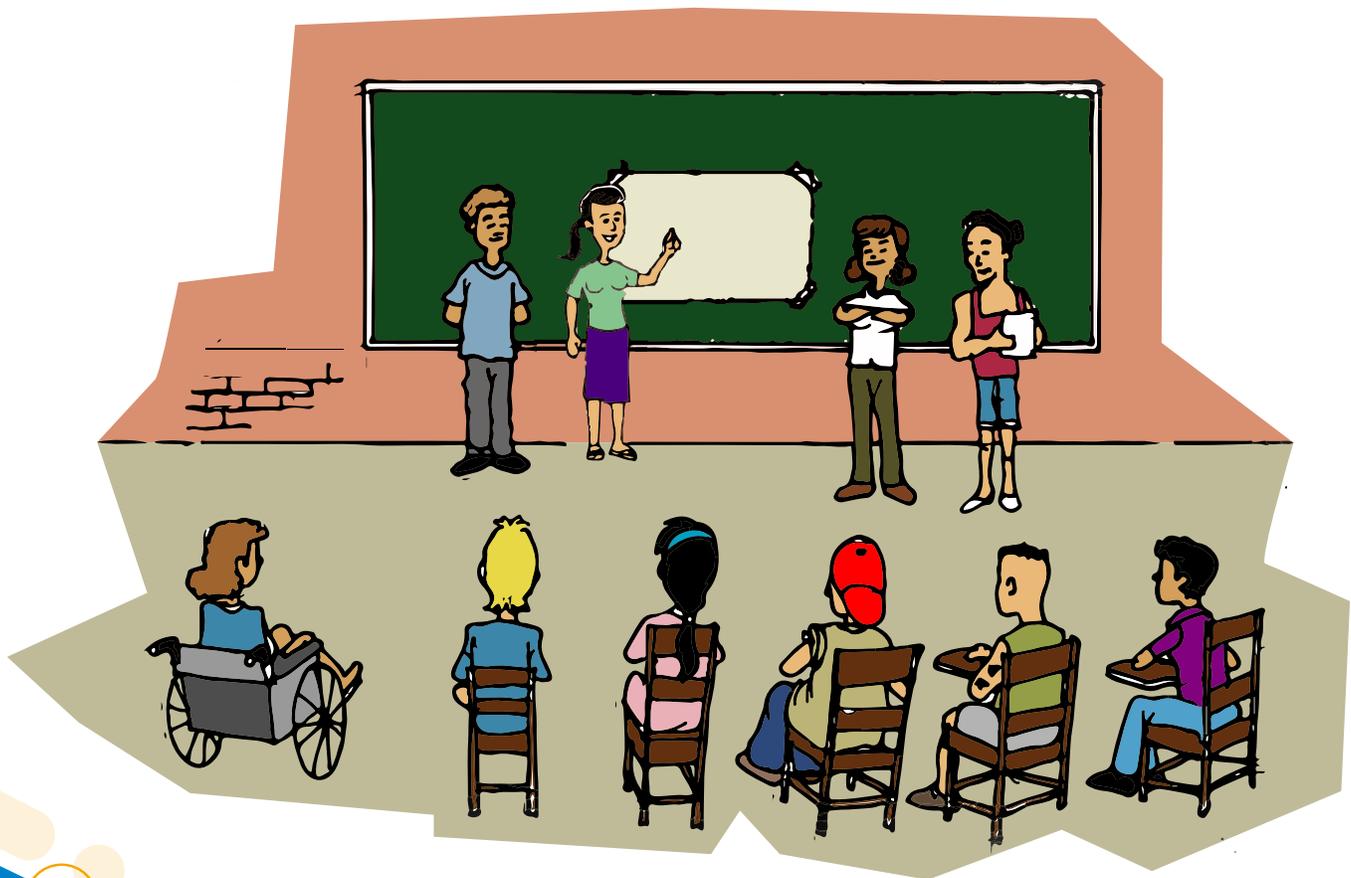
Objetivos

- Invitar a tomar conciencia sobre las cosas buenas que deseamos para nosotros(as) en nuestra vida, desde una actitud de fe y esperanza, a través de un diagrama de sol.
- Compartir con las(os) demás las cosas buenas que deseamos para nuestra vida, aprovechando el momento para escuchar y dar sugerencias o consejos a los(as) compañeros(as).

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a.** Invitar a reflexionar, con una actitud de fe y esperanza, en las cosas buenas que todos deseamos que ocurran en nuestras vidas.
- b.** Distribuir papelógrafos para dibujar un diagrama de sol como el que se realizó en la Sesión No. 12 sobre "Mi identidad" o bien, utilizar el diagrama que aparece en el Cuaderno del Participante.
- c.** Ubicar las cosas buenas que se desean en el diagrama de sol, ya sea escribiendo de qué se tratan o dibujando cosas alusivas a cada una.
- d.** Compartir en parejas estas cosas buenas, escuchando de los demás compañeros(as) que nos desean el bien, otros consejos que podríamos agregar en el diagrama de sol. Ofrecer consejos también a esos compañeros(as) para sus propios diagramas de sol.
- e.** Rotar con otras parejas, no sólo con una persona según lo considere necesario el facilitador(a).



Para el Cuaderno del Participante:

Enlista las cosas buenas que desees, con mucha fe y esperanza, que ocurran en tu vida personal, y ubícalas en los rayos del sol que aparece en el diagrama siguiente. Luego comparte en parejas, con otros compañeros(as), escuchando y ofreciendo consejos sobre las cosas buenas que esperaras que ocurran a tus amigos(as):



Sesión No. 21: Mis deseos en la vida



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Cuidando mis sueños y deseos"

Tiempo: 30 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Sentados(as) en círculo se entrega una chimbomba a casa participante, un marcador y un cuarto de una hoja de papel bond la cual van introducir posteriormente dentro de la chimbomba.
- b. Se les orienta que lo que vamos a hacer tiene que ser con mucho cuidado porque se trata de cuidar nuestros sueños y buenos deseos.
- c. Cada participante escribirá o dibujará en el cuarto de hoja de papel bond el sueño más importante que tienen para ellos mismos(as).
- d. Se les pide que doblen bien su sueño y lo coloquen con sumo cuidado dentro del globo.
- e. Todos(as) a la vez irán inflando poco a poco el globo con una música inspiradora de fondo. Puede ser Color Esperanza u otra canción. El facilitador en todo momento les anima a cuidar y mimar ese sueño mientras inflan la chimbomba y la amarran. Si a alguno(a) de los(as) participantes se le estalla darle inmediatamente otra chimbomba.
- f. Luego al compás de la música todos(as) se ponen de pie para jugar con su chimbomba cuidando que no se reviente ese sueño o deseo tan importante que tienen para ellos(as) mismos(as). El facilitador en todo momento les anima a cuidar y mimar ese sueño para que logren hacerlo realidad. SI SE PUEDE...
- g. Una vez dibujado o escrito lo comparten con sus compañeros(as) en el plenario.
- h. Se les pide que doblen bien su sueño y lo coloquen con sumo cuidado dentro del globo.



Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Los objetivos y propósitos en la vida son como la meta que se debe alcanzar al final de la carrera. Esa carrera es la carrera de la vida, en la que todos estamos compitiendo, unos van más adelante otros van más atrás. No importa tanto, en este momento, en qué lugar vas, ni si vas a llegar primero o de último, sino que lo importante es llegar, y saber llegar bien. Todos somos ganadores en esta carrera si sabes competir bien y sabemos llegar, pero, para competir es importante saber, ¿cuáles es esa meta? ¿Cuáles son tus propósitos y motivaciones? ¿Qué te mueve? ¿Qué sueñas? ¿Qué es lo que más anhelas?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "Mis deseos".

Descripción

En este ejercicio, se trabaja de forma individual la reflexión sobre los deseos más importantes de la propia vida, que se conectan con las metas y propósitos. Se entrega a cada integrante del grupo la hoja de "Mis deseos", o bien se trabaja desde el Cuaderno del Participante, para que lo completen. Una vez completado, se piden voluntarios(as) para que compartan sus resultados con el grupo. El facilitador(a) invita a la reflexión para que puedan reconocer aquellos deseos que se pueden llevar a la práctica.

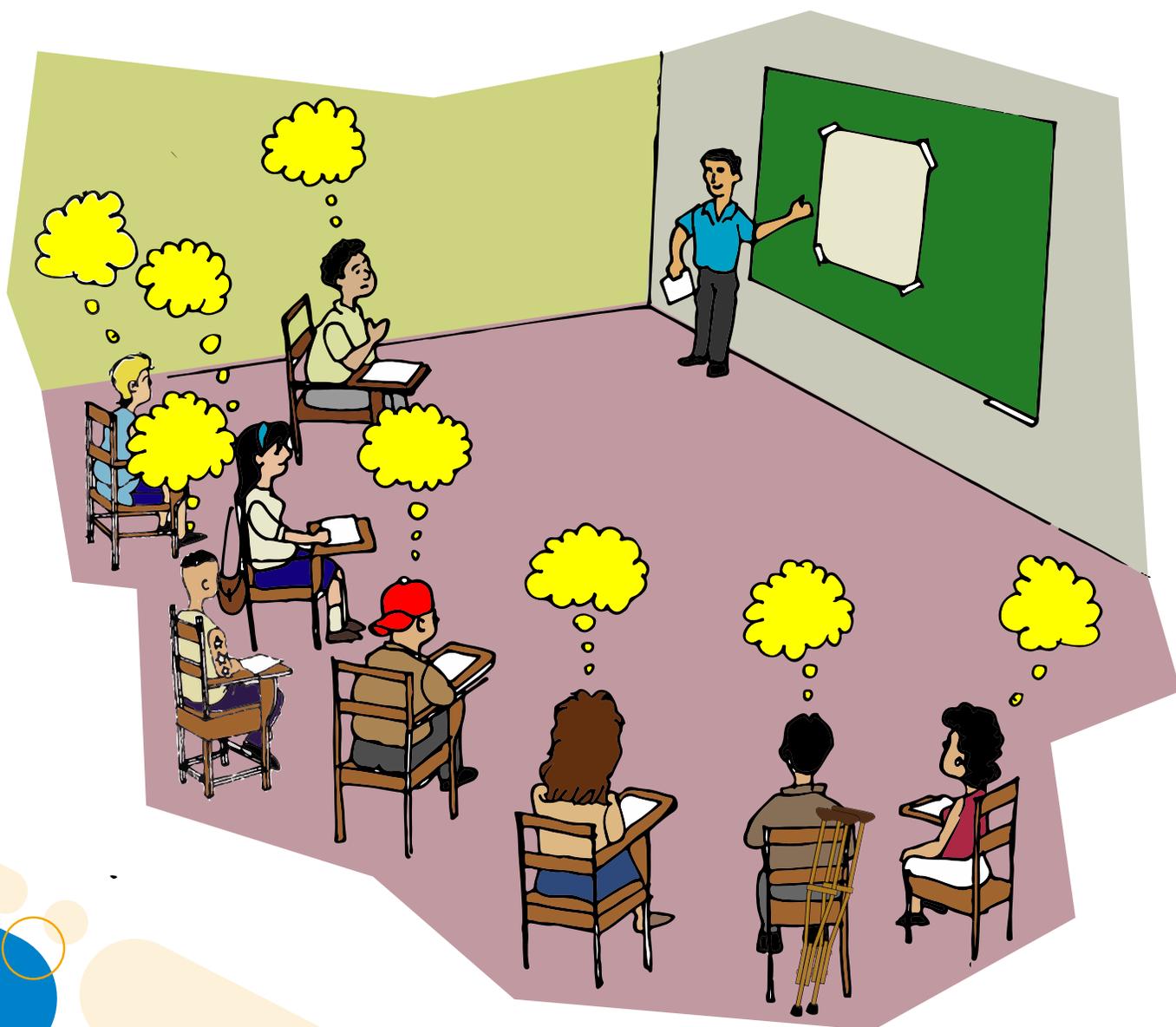
Objetivos

- Definir las expectativas de vida, deseos y metas por lograr, diferenciando entre deseos reales y deseos no reales.
- Reconocer esas expectativas, deseos y metas como propias y asumirlas para hacer cambios importantes en la propia vida, aceptando que somos autores de nuestro propio presente y futuro.

Tiempo: 30 minutos aproximadamente

Instrucciones:

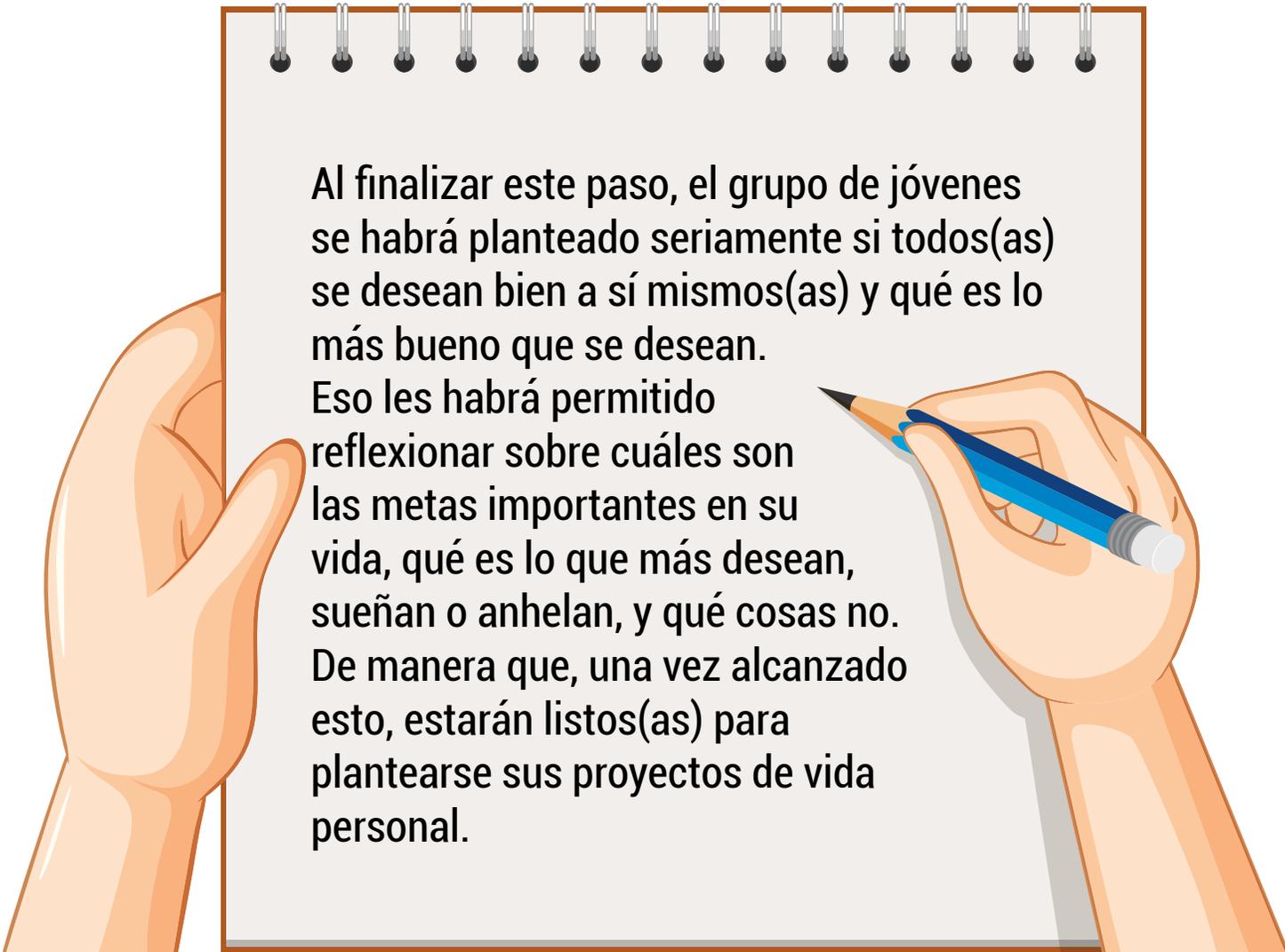
- a. Distribuir hojas independientes con el formato o cuadro sugerido a continuación, o bien utilizar el Cuaderno del Participante.
- b. Pedir que piensen y escriban o dibujen en los espacios en blanco lo que desean ser, hacer y tener en el futuro.
- c. Aclarar que tengan en cuenta los objetivos por lograr en todos los aspectos de su vida: la familia, las(os) amigos, la pareja (si la tuvieran), el trabajo o los estudios.
- d. Compartir en plenaria voluntariamente las metas y deseos personales que reconocieron y que expresaron en el ejercicio.



Para el Cuaderno del Participante:

Piensa en las cosas que deseas hacer, ser o tener en el futuro, y también, en las cosas que no deseas hacer, no deseas ser, o no deseas tener en el futuro. Escribe o dibuja algo que las represente y llena los espacios en blanco que aparecen en el siguiente cuadro:

ESCRIBE TU NOMBRE Y APELLIDO O DIBUJA ALGO QUE TE REPRESENTE:	
ESCRIBE O DIBUJA LO QUE SÍ TE GUSTARÍA	
SER	
HACER	
TENER	
ESCRIBE O DIBUJA LO QUE NO TE GUSTARÍA	
SER	
HACER	
TENER	



Al finalizar este paso, el grupo de jóvenes se habrá planteado seriamente si todos(as) se desean bien a sí mismos(as) y qué es lo más bueno que se desean. Eso les habrá permitido reflexionar sobre cuáles son las metas importantes en su vida, qué es lo que más desean, sueñan o anhelan, y qué cosas no. De manera que, una vez alcanzado esto, estarán listos(as) para plantearse sus proyectos de vida personal.



Paso 8:

Mi futuro depende de mi presente

8.1. ¿En qué consiste este paso? ¿Cuál es su propósito?

Este último paso nos conduce al proyecto de vida, el proyecto de vida llamado "felicidad" y que sólo es posible hacerlo si tengo en cuenta que las decisiones que tome hoy en día, aquí y ahora, serán las que determinen cómo será mi vida el día de mañana, pues mi futuro depende de mí presente. Si tomamos la firme decisión hoy mismo, de cambiar y luchar por alcanzar las metas, deseos y propósitos que nos hemos propuesto, el resultado será un futuro prometedor para nuestras vidas. Pero si, por el contrario, no nos tomamos en serio la vida en el presente el futuro nos pasará la factura de lo que no decidimos hacer a tiempo.

8.2. Sesiones de trabajo

Sesión No. 22: ¿Cómo quisiera ser recordado?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Como quiero que me recuerden".

Reflexione con las(os) compañeros del grupo sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Te has puesto a pensar alguna vez cómo te recordarán las personas que te conocieron cuando ya no vivas?
2. ¿Cómo te gustaría que te recordarán tus amigos(as), tus familiares o tus seres queridos?
3. ¿Qué cosas te gustaría que pensarán o dijeran de ti?
4. ¿Por qué es difícil o no nos gusta pensar en la muerte?

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Cuando se trata de reflexionar sobre nuestras metas y sueños en la vida, vale la pena recordar que tenemos un tiempo límite, pues somos seres humanos y nuestra vida terminará algún día. ¿Te gustaría cumplir todos tus sueños antes que llegue ese día? ¿Cómo te gustaría que te recuerden tus amigos(as) y seres queridos? Aunque es difícil y a nadie le gusta pensar en la muerte, es bueno y hasta necesario hacerlo a veces, pues esto nos puede ayudar a recapacitar, reaccionar y hacer un alto en nuestras vidas. Tomar las cosas en serio y hacer un cambio en nuestras vidas ahora mismo que podemos, pues luego, será ya demasiado tarde.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio “El Epitafio de mi vida”.

Descripción

Este ejercicio ofrece la oportunidad de reflexionar sobre cómo queremos que nos recuerden nuestros seres queridos después de nuestra muerte. A través de la elaboración de nuestro propio epitafio, es decir, la frase que se suele poner en las lápidas de las tumbas. Y aunque, esto significa tener que pensar en la muerte, es importante tomar el ejercicio como un momento de reflexión seria pues la vida es corta y tiene fecha límite como es normal en todo ser humano.

Objetivos

- Facilitar un momento para pensar en cómo nos gustaría ser recordados(as) por nuestros seres queridos cuando ya no estemos en esta vida, a través de un ejercicio de elaboración de epitafios.
- Valorar lo que nuestros amigos(as) y compañeros(as) piensan de nuestro propio epitafio y que recomendaciones aportarían sobre cómo nos recordarían.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Distribuir hojas independientes con el dibujo de una lápida, o bien utilizar el recurso sugerido en el Cuaderno del Participante.
- b. Invitar a tomarse un tiempo para reflexionar en cómo quisieran ser recordados(as) por sus amigos(as), tu familia y seres queridos, cuando ya no estés en esta vida:
- c. ¿Qué te gustaría que dijera la lápida o el rótulo de tu tumba? Aquí yace....Nombre.... quien fue una persona.....
- d. Escribir o dibujar a manera de Epitafio, es decir, la frase o dibujo que suele ir en las lápidas de las tumbas, algo que represente cómo queremos que nos recuerden.
- e. Compartir en parejas los epitafios propios y escuchar consejos de otros compañeros(as) sobre otras cómo seríamos recordados de otras por ellos(as), y ofrecer los mismos consejos de sus epitafios.
- f. Pedirles que expongamos los epitafios de modo que podamos leer los de todos(as) los(as) compañeros(as).
- g. Al final el facilitador concluye que, a pesar de lo incómodo que puede ser pensar en la muerte, es importante tomarse en serio esta pregunta, pues nos puede ayudar a tomar decisiones de cambio importantes y plantearnos qué queremos hacer y ser en nuestra vida a partir de ahora.



Para el Cuaderno del Participante:

Tomate un tiempo para reflexionar en cómo quisieras que te recordaran tus amigos(as), tu familia y seres queridos cuando ya no estés en esta vida. ¿Qué te gustaría que dijera la lápida o el rótulo de tu tumba? A eso se le llama Epitafio, y este ejercicio consiste en que te animes a escribir, o dibujar tu propio epitafio, es decir, cómo quieres ser recordado después de esta vida.



Sesión No. 23: ¿Cómo me veo a futuro?



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "El repollo de los buenos deseos"

Elaborar un repollo de papel, enrollando varias hojas de papel una sobre otra hasta formar una bola grande que tendrán que soltar una a una, como si se tratara de deshojar un repollo. En cada una de las hojas de papel se escribirán los nombres de las personas participantes del grupo, de manera que la cantidad de hojas que conformen el repollo debe equivaler a la cantidad de participantes en la dinámica. Se reúnen en círculo todos(as) de pie y cada uno(a) de los participantes pasa a quitar una hoja del repollo, y lee el nombre de esta persona en voz alta, o bien, el facilitador(a) le puede apoyar leyendo el nombre de la persona que le salió. Si sale su propio nombre deberá sacar la siguiente hoja y volver a poner la suya, aunque ya se sepa que le tocará a la persona siguiente. Una vez que leen el nombre en voz alta, se irán donde esta persona y mirándola de frente le desearán algo bueno para su futuro, utilizando la siguiente expresión: " _____ (Decir en alto el nombre de la persona que salió en la hoja de repollo), deseo que en el futuro (seas/ te conviertas/ logres/ estés. y deberán completar la frase con buenos deseos a futuro para esa persona. PARA FACILITAR LA DINAMICA COPIAR LA FRASE CON SUS OPCIONES EN UN LUGAR VISIBLE PARA TODOS(AS)).

1. Nombre de la persona que salió en la hoja de repollo.
2. Deseo que en el futuro
3. Seas...
4. Te conviertas...
5. Logres...

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron.



Reflexiono sobre el tema

Las expectativas, sueños y deseos para nuestra vida, viven en nosotros(as) y son parte de cada uno(a), están en nuestro interior y nos empujan a crecer y aprender cosas nuevas. Son producto de la confianza en uno mismo(a) y en la vida. ¿Cómo te ves a futuro haciendo realidad esas metas y sueños? ¿qué tienes que hacer para que se hagan realidad?



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "Portada de Revista".

Descripción

Este ejercicio consiste en repartir a cada uno de las(os) participantes la hoja de "Portada de Revista" o bien utilizar la que aparece en el Cuaderno del Participante" para completarla en forma individual. La portada de esta revista simulará ser de una revista del futuro que muestra imágenes o habla de la persona de cada uno(a) de las(os) participantes, representando lo que en el futuro se espera o esperan ellos mismos(as), llegar a ser o alcanzar. Al final, se abre un espacio de diálogo para que cada uno relate su experiencia y comparta su producción con el resto del grupo.

Objetivos

- Estimular la imaginación para proyectarse en un tiempo a futuro.
- Visualizar la situación personal alcanzada en el futuro y expresarla gráficamente a través de un dibujo a través de un collage de imágenes de otras revistas.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

- a. Se distribuye la hoja de la "Portada de Revista" o se indica utilizar la que aparece en el Cuaderno del Participante. Se aclara que es un trabajo individual.
- b. Se explica que con esta actividad tendrán que proyectarse en el tiempo, ubicándose en lo que quieren para su futuro.
- c. Imaginarse que han pasado 3 años a partir de este momento, se les dice que han sido convocados por una revista que quiere escribir algo sobre ellos(as), otorgándoles un espacio privilegiado: ¡saldrán en la portada de la revista!
- d. Promover la imaginación con algunas preguntas, como: ¿qué tipo de revista es? (ellos/as deberán decidirlo) ¿es de modas, de entretenimiento, de deportes, social, cultural, política, de ciencias o investigación, de decoración, de salud, etc.? ¿cómo podría llamarse la revista? ¿cuál sería el motivo por el cual ellos(as) aparecen como noticia principal en la portada de esa revista?

- e. Se les orienta que piensen y se dibujen a sí mismos(as) en la portada, escribiendo si se desea, un título de la noticia. El título tiene que ser en letras grandes, pues es la portada de la revista.
- f. Si alguien lo desea, puede escribir en breves palabras (un párrafo) un artículo sobre sí mismo(a) en el futuro, guardando relación con el título y el dibujo.

Variante:

Repartir revistas de diversas temáticas (viajes, información general, modas, educativas, deportivas, etc.), que incluyan una gran cantidad de imágenes. Pedir a los participantes que seleccionen imágenes que son representativas de la nota que hace la revista. Recortar y pegar en la hoja de la Portada de Revista, para ilustrar la noticia sobre su persona en el futuro.



Para el Cuaderno del Participante:

Imagina que han pasado 3 años a partir de este momento y has sido convocado por una revista que quiere escribir algo sobre ti, otorgándote un espacio privilegiado: ¡saldrás en la portada de la revista! Coloca en los espacios en blanco, el nombre de la revista, el título de la noticia sobre ti, dibújate a ti mismo en el futuro, o bien, recorta imágenes de otras revistas que ilustren lo que esta revista quiere decir de ti en el futuro. Si lo deseas, puedes escribir un resumen de lo que dice el artículo sobre ti:

MODELO DE HOJA DE "PORTADA DE REVISTA"

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA:

NOMBRE DE LA REVISTA:

AÑO: 20_____

TÍTULO DE LA NOTICIA SOBRE TI:

DIBUJO O IMAGEN RELACIONADA A TI EN EL FUTURO:

BREVE RESUMEN DE LA NOTICIA SOBRE TI (SI LO DESEAS)

Sesión No. 24: Mi proyecto de vida.



Exploro mis saberes y experiencias previas

Previo a iniciar, se proponen algunas actividades iniciales de exploración de experiencias previas:

Actividad "Mis logros más recientes".

Invitar a las(os) participantes a que se junten en parejas y compartan sobre algo que un año antes se habían propuesto, o deseaban hacer, conseguir o tener, y que ahora, un año después, ya lo tienen, lo han conseguido, lo han logrado. ALGO POSITIVO.

Compartir en plenario

¿Qué fue lo que consiguieron? ¿Cómo hicieron para conseguirlo? ¿Cuál fue su estrategia?

Al final el facilitador(a) hace la reflexión sobre que, si algo nos proponemos en la vida, y lo deseamos o lo queremos de verdad, lo podemos conseguir. "El querer es poder". Y la prueba de ello es que ellos(as) mismas, hace un año o hace un tiempo se habían propuesto algo y lo han conseguido. Lo mismo pasa con nuestros proyectos de vida y las metas que nos propongamos, es posible hacerlas realidad, si así lo deseamos y nos disponemos a hacerlo.

Invitar a reflexionar al final si les gustó la actividad, cómo se sintieron, qué aprendieron



Reflexiono sobre el tema

El proyecto personal de vida tiene que ver con nuestras intenciones y es el que le da un propósito a nuestra vida diaria. Cualquiera que sea nuestro proyecto, debemos asegurarnos de que sea realmente algo que nos interese y nos entusiasme. Que nos haga reflexionar acerca de dónde estamos hoy y donde nos gustaría estar en el futuro. Para lograr esto, es importante planificar, establecer metas y objetivos realista. Es decir, que realmente los podamos alcanzar y también determinar cuáles serán los medios realistas a través de los cuales alcanzaremos nuestras metas.



Participo activamente en las actividades

Ejercicio "Mi proyecto de vida".

Descripción

Este ejercicio consiste en completar un cuadro con descripciones por escrito o a través de dibujos, todos los elementos que se requieren para un proyecto de vida. La idea es que las(os) jóvenes se proyecten para el año que viene, sus metas y objetivos, cómo lo piensan hacer, y lo hagan en varios ámbitos de su vida.

Objetivos

- Realizar una proyección de las metas en diferentes ámbitos de mi vida.
- Hacer un análisis reflexionando sobre cómo desean verse en el futuro.
- Identificar las estrategias que pudieran implementar para alcanzar sus metas.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Instrucciones:

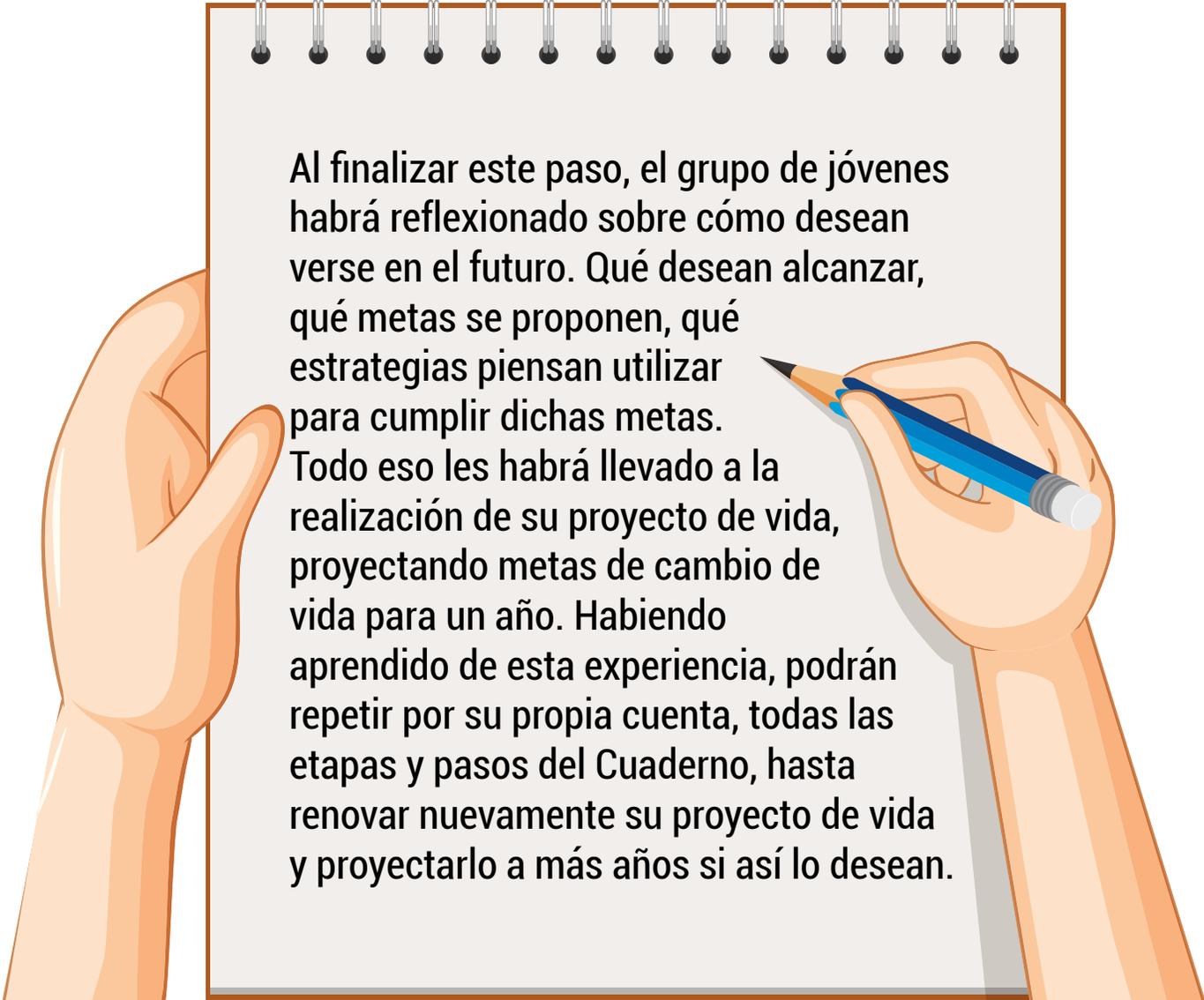
- Distribuir hojas independientes con el cuadro sugerido en el Cuaderno del Participante o bien, utilizar el cuadro del mismo cuaderno.
- Pedirles que llenen cada uno de los elementos que les va pidiendo el cuadro hasta completar el proyecto de vida. Lo pueden hacer escribiendo o dibujando.
- Deberán proyectar sus vidas dentro de un año, y se pueden guiar con algunas preguntas de reflexión, como: ¿Qué me veo haciendo dentro de un año? ¿Qué no me veo haciendo? ¿Dónde estoy? ¿Dónde no ya no quiero estar? ¿Con quiénes estoy? ¿Con quienes ya quiero estar? ¿Por qué quiero que sea así mi futuro dentro de un año?
- Compartir en plenaria los proyectos personales de vida de cada quien, mencionando las metas que se han propuesto y cómo piensan alcanzarlas. Si se utilizaron dibujos, explicar qué relación tienen los dibujos con lo que están explicando.
- Al final el facilitador(a) les recuerda la importancia de conservar y guardar sus proyectos de vida deberán conservarlos y guardarlos para que, dentro de un año, para estas mismas fechas, lo vuelvan a revisar y verifiquen qué tanto de lo que se propusieron lo hicieron realidad. Qué cosas necesitan retomar nuevamente para seguir luchando por un cambio significativo en sus vidas.

Para el Cuaderno del Participante

Completa el cuadro que aparece a continuación, para elaborar tu propio proyecto personal de vida. Para ello, deberás proyectar tu vida hasta dentro de un año. Te pueden servir algunas preguntas de reflexión, como: ¿Qué me veo haciendo dentro de un año? ¿Qué no me veo haciendo? ¿Dónde estoy? ¿Dónde no estoy? ¿Con quiénes estoy? ¿Con quienes no estoy? ¿Por qué quiero que sea así mi futuro dentro de un año?

Ámbitos de mi vida	Mi presente	Mis metas a futuro (Dentro de un año)	¿Cómo me propongo alcanzarlo?
Personal			
Familiar			

Ámbitos de mi vida	Mi presente	Mis metas a futuro (Dentro de un año)	¿Cómo me propongo alcanzarlo?
Amigos(as)			
Estudios o trabajo			



Al finalizar este paso, el grupo de jóvenes habrá reflexionado sobre cómo desean verse en el futuro. Qué desean alcanzar, qué metas se proponen, qué estrategias piensan utilizar para cumplir dichas metas. Todo eso les habrá llevado a la realización de su proyecto de vida, proyectando metas de cambio de vida para un año. Habiendo aprendido de esta experiencia, podrán repetir por su propia cuenta, todas las etapas y pasos del Cuaderno, hasta renovar nuevamente su proyecto de vida y proyectarlo a más años si así lo desean.



Bibliografía

Chehaybar, E. (1989). Técnicas para el aprendizaje grupal. México D. F. UNAM.

Medina, L. & Perichon, A. (2008). Coaching emocional: Una nueva visión de la orientación vocacional. Programa Teórico Práctico para abordar un proceso grupal. Buenos Aires: Bonum

Mena, Ana Belén (2018). Aprende a controlar tus emociones: Serie de aprendizaje didáctico para niños y niñas de todas las edades. Madrid: Mestas Ediciones

Oviedo, Otilia. (2006). 500 actividades con grupos: Dinámicas, técnicas y recursos. Málaga: Ediciones Aljibe

Zarzar Charur, Carlos (2015). Instrumentación didáctica por competencias. México D.F. Grupo Editorial Patria



Joven a joven
**¡ÚNETE
A LA JUGADA!**



**Casa
Alianza**

Abriendo Puertas a la Niñez Desamparada



Casa Alianza Nicaragua



@CasaAlianzaNi



Casa Alianza Nic



Casa Alianza Nicaragua



Casa Alianza Nicaragua



www.casa-alianza.org.ni