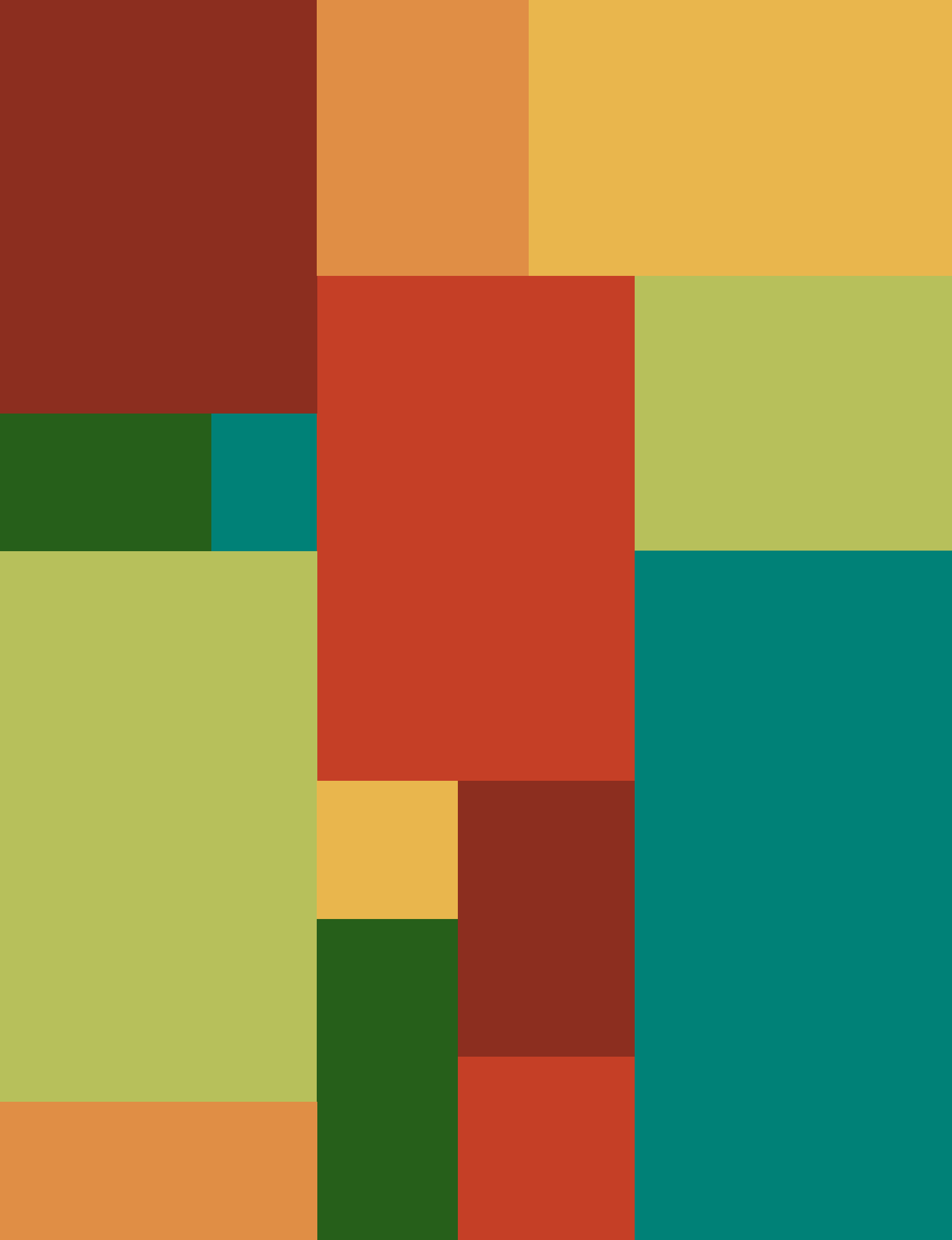




ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE JUSTICIA
VICEMINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS FUNDAMENTALES

GUÍA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES CON RESPONSABILIDAD PENAL

MANUAL PARA FACILITADORAS/ES



CRÉDITOS

Ministerio de Justicia:

Virginia Velasco Condori
Ministra de Justicia

Diego Ernesto Jiménez Guachalla
Viceministro de Justicia y Derechos Fundamentales

Equipo técnico del Ministerio de Justicia:

Yana Phuska Rojas Gonzáles
Responsable de Área de Justicia y Análisis Normativo

Save the Children International:

Daphne de Souza Lima Sorensen
Directora de País

Viviana Farfán Andrade
Coordinadora Nacional de Protección, Gobernanza y Derechos de la Niñez

Paula Robledo Granados
Coordinadora Proyecto “Una oportunidad para empezar de nuevo”

Cooperación Suiza para el Desarrollo:

Miriam Campos Bacarreza
Coordinadora Acceso a Justicia

Documento elaborado por los consultores:

Fabricio Gumiel Forenza
Alberto Salas Mejitarian

Diseño:

ikreativos - Comunicación y Marketing Social

Impresión:

La Paz, Diciembre 2016

PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley N°548, Código Niña, Niño y Adolescente, se incluyen las directrices normativas y procedimientos penales para asegurar el cumplimiento de derechos de las y los adolescentes que han adquirido una responsabilidad penal. Uno de los componentes en los cuales esta normativa hace mayor énfasis, es en la función fundamental de los Centros de Reintegración Social, para asegurar el acceso de las y los adolescentes a programas que integren los pilares de la justicia restaurativa: responsabilización con el delito cometido del/la adolescente, reparación del daño a la víctima y reintegración social.

En este sentido, los Centros Especializados requieren de herramientas y materiales que permitan a los equipos interdisciplinarios proveer una intervención de calidad, la cual esté orientada a asegurar que el o la adolescente transita de forma exitosa por un proceso educativo y terapéutico capaz de hacer que se reintegre a la sociedad de forma positiva y evitando que vuelva a cometer los mismos errores.

Siendo conscientes del rol fundamental que el desarrollo de habilidades sociales tiene en este proceso, el Ministerio de Justicia en coordinación con Save the Children International, han elaborado la presente “Guía para el desarrollo de habilidades sociales en las y los adolescentes con responsabilidad penal”, esperando sirva como una herramienta de trabajo que permita generar cambios significativos en las y los adolescentes en el marco de su proceso de reintegración social y contribuyendo así, al proceso de restitución de sus derechos.

VIRGINIA CONDORI
MINISTRA DE JUSTICIA

INTRODUCCIÓN

La Guía para el Desarrollo de Habilidades Sociales en las y los adolescentes con responsabilidad penal ha sido elaborada respondiendo a la importancia de que los Centros de Reintegración Social cuenten con instrumentos y herramientas especializadas que permitan avanzar hacia el proceso de responsabilización y reintegración social de las y los adolescentes que por diferentes razones se encuentran en situación de conflicto con la ley, afianzando el enfoque restaurativo en el abordaje socioeducativo y reconociendo el rol fundamental que el desarrollo de las habilidades sociales tiene en este propósito.

La guía es una herramienta que usted como facilitador/a podrá incorporar y complementar con los programas socioeducativos con los que trabaje. No debe ser considerado un instrumento que reemplace programas de tratamiento y abordaje ya existentes, sino una propuesta que puede complementarla y/o ampliarla.

A continuación le presentamos el Manual para Facilitadoras/es, en el cual encontrará toda la información que necesita para la aplicación de los diferentes módulos y sesiones a trabajar con las y los adolescentes. Analizando la siguiente tabla podrá tener una visión general del contenido temático incluido:

Tabla N°1: Módulos, temas, sesiones y objetivos de la Guía para el Desarrollo de Habilidades Sociales en las y los adolescentes con responsabilidad penal.

MÓDULO	MACRO HABILIDAD	TEMAS	SESIONES	OBJETIVOS
ME CONOZCO	Adquiere nuevas formas de entenderse y relacionarse consigo mismo a partir del replanteamiento de sus motivaciones y filosofías de vida así como del reconocimiento de sus potencialidades, lo sano y bueno que hay en ella/él.	La persona que soy	Yo ¿quién soy?	Facilitar la identificación de las dimensiones de la persona caracterizándola en base a sus aspectos saludables, potencialidades, así como también sus debilidades.
			Mi filosofía de vida	Lograr que construyan nuevas filosofías de vida a partir de la toma de conciencia de ideales y sueños personales.
		Mis motivaciones	¿Qué es la motivación?	Propiciar la identificación de motivaciones personales y su significado e implicaciones en la vida.
			Desarrollo mi inteligencia motivacional.	Facilitar estrategias para la gestión motivacional.

MANEJO MIS EMOCIONES	Emplea técnicas e instrumentos para el reconocimiento y gestión de emociones propias, la identificación de vivencias emocionales en los otros en diferentes contextos y escenarios sociales.	Los derechos asertivos.	Yo y los demás en el mundo.	Brindar las herramientas que permitan identificar y definir las tendencias de comportamiento individual y de comportamiento en grupo.
			Conociendo la asertividad.	Facilitar la toma de conciencia y la puesta en práctica de estrategias asertivas y empáticas.
			Conociendo la empatía.	
		En sintonía con mis emociones.	Las emociones primarias.	Favorecer la identificación, reconocimiento y denominación de las emociones primarias.
			En sintonía conmigo mismo.	Facilitar el aprendizaje de la auto observación de procesos emocionales internos.
			En sintonía con los demás.	Generar la toma de conciencia de las emociones en el otro.
		ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA	Emplea estrategias para el inicio y mantenimiento de relaciones interpersonales saludables y protectoras en diferentes escenarios sociales.	Los roles y estereotipos que nos impone la sociedad.
La asertividad para relacionarme con los demás.	Tomar conciencia de la importancia de la asertividad en el relacionamiento con los otros y desarrollar estrategias para su puesta en práctica.			
La resolución de conflictos	Las llaves maestras para resolver un conflicto			Facilitar aprendizaje de estrategias para la gestión y resolución de conflictos.
La sexualidad	Educación para la sexualidad.			Lograr la interiorización de nuevas formas de vivir una sexualidad sana, responsable y protectora.
	Los roles y estereotipos de género.			Identificar los roles y estereotipos de género que moldean nuestro comportamiento y relacionamiento interpersonal.

**DECIDO
SOBRE MI
VIDA**

Conoce y emplea estrategias personales adecuadas para la canalización y desarrollo de soluciones alternativas en los procesos de toma de decisiones en ámbitos y contextos de mayor probabilidad de ocurrencia.

Pensamiento creativo	Conociendo la creatividad.	Adquiere conocimientos prácticos sobre la creatividad y su vinculación con la toma de soluciones alternativas a los problemas.
	Claves para el desarrollo de la creatividad.	Facilitar la aplicación de la creatividad en el esbozo de un plan personal de vida.
Ocio y tiempo libre	Organización y gestión de mi tiempo.	Desarrolla estrategias para el empleo del ocio y tiempo libre saludable.
Las dos caras de la moneda: Libertad y responsabilidad	Lo heredado, lo elegido y lo que está por hacerse.	Aumentar la percepción y conciencia sobre la existencia de posibilidades y oportunidades a partir del presente.
Pensamiento crítico	Conociendo el consumo/ consumismo.	Identifica y potencia en sí mismo/a dimensiones y características del pensamiento crítico que contrarresten las tendencias de desarrollar el consumismo en las personas y la sociedad.
Mi autonomía	Mi identidad y sentido de vida.	Lograr la identificación del valor y sentido a lo vivido, la experiencia actual, lo que está por decidir y hacer.
	El autocontrol y la autorregulación.	Generar la identificación de riesgos que puedan afectar al crecimiento personal y desarrollar estrategias para hacerles frente.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.



PARTE 1

MARCO METODOLÓGICO DE LA GUÍA Y ORIENTACIONES PARA SU APLICACIÓN

MARCO METODOLÓGICO DE LA GUÍA:

Descripción General de las Habilidades Sociales a Desarrollar:

A través de la presente guía encontrarás diferentes propuestas metodológicas para el desarrollo de las cuatro macro habilidades señaladas anteriormente en las y los adolescentes con responsabilidad penal. Es importante que puedas tener una comprensión general de qué significan cada una de ellas y cuál puede ser su utilidad. En la siguiente tabla encontrarás una descripción general que podrá ayudarte en este sentido:

Tabla N°2: Definiciones y relación de las habilidades sociales con los módulos de la guía.

MÓDULO	MACRO HABILIDAD	DESCRIPCIÓN
ME CONOZCO	Autoconocimiento.	Implica reconocer el temperamento de uno mismo a través de una evaluación interna o introspección. El conocimiento de uno mismo facilita reconocer los esquemas o filosofías de vida (aprendidas, elegidas y adquiridas), las aptitudes personales (para qué o en qué somos buenos) y en base a ello desarrollar la autoestima.
	Manejo de las motivaciones.	Ayuda a reconocer aspiraciones personales, así como las emociones relacionadas con éstas y a afrontar situaciones de crisis y frustración en el camino hacia alcanzar esas aspiraciones.
MANEJO MIS EMOCIONES	Asertividad y Empatía.	Ayudan a tener la habilidad de identificar la vivencia en el otro y comprender al otro, así como a regular las formas de comportarse en contextos sociales.
	Sintonía y Gestión emocional.	Ayuda a reconocer sentimientos y emociones propios, su relación con ideas/pensamientos y a cómo aprender a manejarlos y controlarlos.
ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA	Identificación de roles y estereotipos sociales.	Ayuda a tomar conciencia de las influencias del entorno en la persona, identificar las influencias de las redes sociales de riesgo o de protección y a elegir cambios en éstas a partir de necesidades y motivaciones personales.
	Resolución de conflictos.	Permite enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas, etc.). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la solución de conflictos orientada a la educación de formas creativas y pacíficas de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos.

ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA	Comunicación y expresión de la sexualidad.	Ayuda a visualizar que la sexualidad se vive en lo cotidiano, siendo una manera de comunicación interpersonal y consigo mismo/a, diferenciándolo de la sexualidad como una forma de ejercer control sobre otras personas.
	Reconociendo posiciones existenciales.	Permite tomar conciencia de los factores históricos personales que influyen en el presente. Consiste en saber ser y saber hacer a partir de lo que se ha vivido, en vez de buscar responsables y culpables por lo sucedido.
DECIDO SOBRE MI VIDA	Pensamiento Creativo.	Consiste en la utilización del pensamiento para desarrollar, inventar ideas o soluciones alternativas. Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de experiencia directa y aún cuando no exista un problema o no se haya tomado una decisión, ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
	Identificación de libertades y responsabilidades.	Facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar en tanto ayuda a evitar cometer los mismos errores, optar por otros estilos de vida, responsabilizarse de las consecuencias de las acciones y a dar nuevo sentido a la existencia.
	Pensamiento crítico.	Es la habilidad de pensar la información y experiencias de manera analítica. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.
	Toma de decisiones y autonomía.	Esta habilidad permite que la persona considere los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión; examinar toda la información sobre las diferentes opciones; calcular los posibles resultados antes de realizar una acción; escuchar atentamente diferentes opiniones; desarrollar una lista de prioridades que ayuden a reflexionar sobre los planes de vida y regular sus acciones en consecuencia, pensando de forma autónoma y no influenciada únicamente por los demás.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

Ejes Metodológicos de Trabajo: Educativo y Psicoterapéutico

La Guía tiene dos ejes diferenciados de trabajo: el educativo y el psicoterapéutico. A continuación profundizaremos en cada uno de ellos.

Eje educativo: Las sesiones y actividades de cada módulo dentro de este eje están orientados a generar procesos de aprendizaje en las y los adolescentes. Los aprendizajes a lograr para cada módulo guardan relación con la macro habilidad que se espera que los y las adolescentes adquieran.

A continuación, se presentan los componentes de estos aprendizajes:

MÓDULO	MACRO HABILIDAD	APRENDIZAJES
ME CONOZCO	Adquiere nuevas formas de entenderse y relacionarse consigo misma/o a partir del replanteamiento de sus motivaciones y filosofías de vida; reconocimiento de sus potencialidades, lo sano y bueno que hay en ella / él.	Autoconocimiento en el área cognitiva, afectiva, conductual, espiritual y socio relacional del/ la adolescente.
MANEJO MIS EMOCIONES	Emplea técnicas e instrumentos para el reconocimiento y gestión de emociones propias, la identificación de vivencias emocionales en los otros en diferentes contextos y escenarios sociales.	Incrementa su lenguaje no verbal y verbal expresivo - nominativo sobre las emociones, roles sociales, asertividad y empatía. Aprende técnicas para la gestión emocional.
ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA	Emplea estrategias para el inicio, mantenimiento y desarrollo de relaciones interpersonales saludables y protectores en diferentes escenarios sociales.	Explica lo que son las redes sociales, factores de riesgo y protección. Reflexiona sobre su realidad personal y emplea técnicas de observación, escucha activa, pensamiento analítico y toma de decisiones para la gestión de crisis o conflictos.
DECIDO SOBRE MI VIDA	Conoce y emplea estrategias personales para la canalización y desarrollo de alternativas que influyen en los resultados y procesos de toma de decisiones en ámbitos y contextos de mayor probabilidad de ocurrencia.	Conoce y aplica técnicas e instrumentos de evaluación sobre su historia personal, pensamiento crítico - creativo, organización y planificación personal en base a proyecciones personales para su vida.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

Eje psicoterapéutico: El proceso psicoterapéutico está orientado a generar procesos de cambio para potenciar los factores de protección personal que eviten o reduzcan la probabilidad de reincidencia; así como a diseñar y aplicar una estrategia de cambio, crecimiento y desarrollo personal saludable incorporado en el proyecto de vida que favorezca la reinserción social efectiva y positiva de las y los adolescentes. En este sentido, el eje psicoterapéutico, está diseñado para generar niveles graduales en:

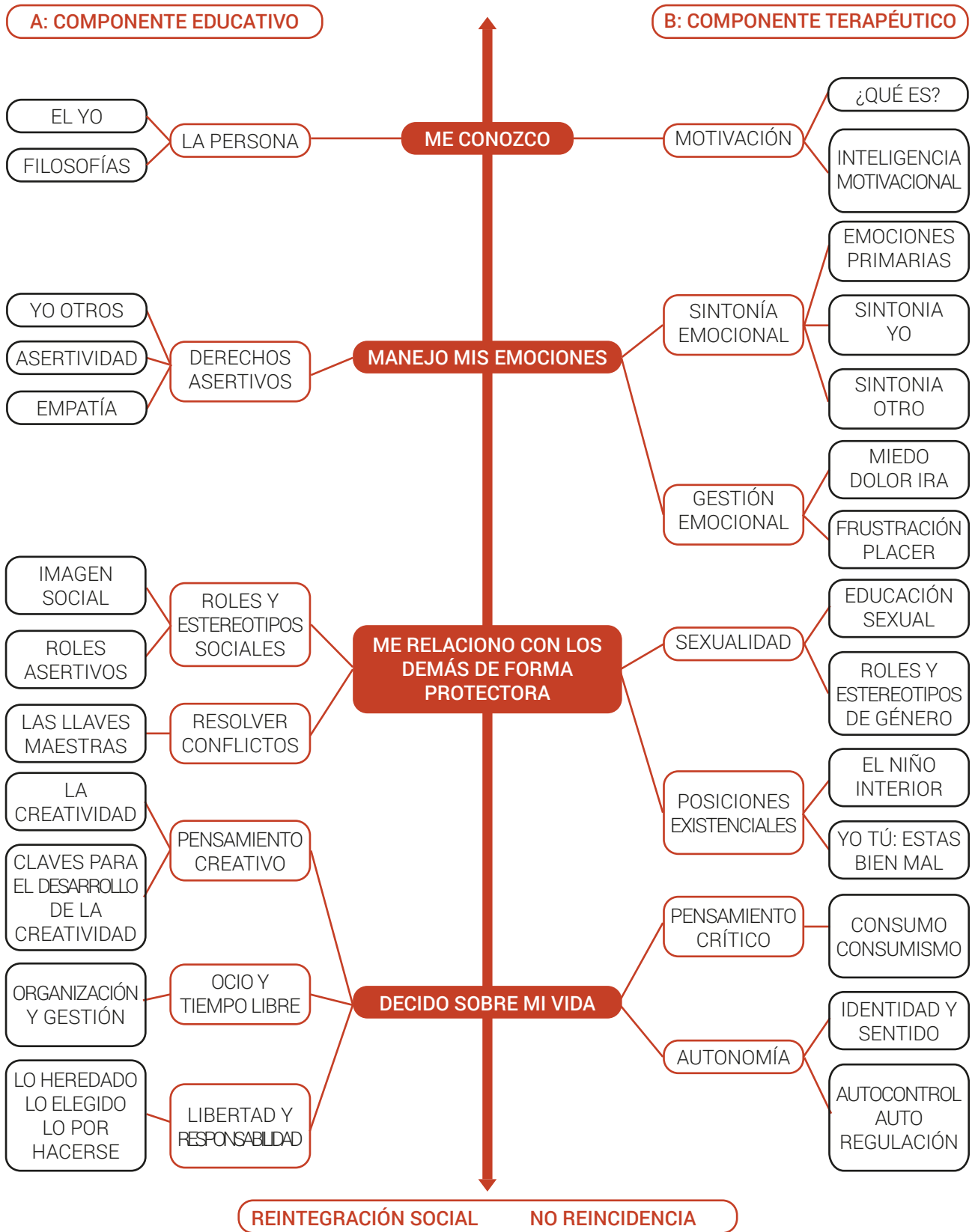
- La percepción: reconocerse como persona que experimenta sensaciones, emociones, cogniciones, valores, relaciones sociales y con el entorno.
- Toma de conciencia: reconocer las experiencias, vivencias, necesidades, competencias y lo que se ha hecho hasta ahora con lo vivido.



- Identificación de las necesidades y dificultades: aceptar las motivaciones, bloqueos personales, hábitos, etc. que impidan el crecimiento personal.
- Profundización: descubrir la dinámica y contenidos cognitivos, emotivos y conductuales que bloquean o dificultan el cambio y crecimiento personal.
- Elaboración: plantearse qué y cómo hacer con lo descubierto una vez que se ha visualizado la oportunidad de cambio personal.
- Resignificación: otorgar un nuevo sentido y significado a lo vivido y a los cambios que se quiere lograr.
- Compromiso: diseñar un plan personal para el cambio, evaluar los pros, contras, aspectos que facilitarían los cambios, como también los que dificultarían.
- Aplicación de los cambios en la vida cotidiana de la persona: llevar a la vida cotidiana el plan de acción para el cambio personal.

En la figura N°1, se visualiza la organización de los módulos y la distribución de los temas, sesiones y actividades en cada uno de los ejes.

Ejes Metodológicos de Trabajo: Educativo y Psicoterapéutico



MEDIOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y METODOLOGÍAS DE LA GUÍA:

Los medios, técnicas e instrumentos a su vez se dividen en dos categorías:

Métodos, técnicas e instrumentos grupales:

Seminario Taller

El denominativo de seminario taller hace referencia a la coexistencia complementaria entre propiciar aprendizajes por medio de metodologías activas, vivenciales y participativas (taller) y la facilitación de contenidos teóricos y conceptuales sobre la temática en cuestión (seminario). Es una herramienta grupal primordialmente educativa, pero que sin embargo se incorpora en programaciones de ciclos terapéuticos para el abordaje y tratamiento de varios tipos de problemas de salud mental, grupos de crecimiento personal, habilidades sociales, escuelas para padres y madres, etc. Los pasos o momentos para el desarrollo de los seminarios talleres se describen en la tabla A.A.

Tabla A.A: Esquema de desarrollo de las actividades / jornadas de trabajo con adolescentes.

Modalidad: Seminario - Taller.

Momento	Propósito	Medios e instrumentos	Tiempo
Inicio	Motivar al trabajo cooperativo. Recordar mínimos y reglas.	Dinámicas de caldeo grupal relacionadas con los contenidos a desarrollar.	10 min.
Motivación	Presentar el tema y lograr que identifiquen sus saberes previos.	Trabajo en parejas, subgrupos, etc. Afirmaciones o preguntas de inducción. Lluvia de ideas, rondas de comentarios, etc.	15 min.
Presentación del objetivo	Que identifiquen los objetivos de la jornada.	Presentación audiovisual. Ronda de opiniones y expectativas.	10 min.
Exposición del tema	Facilitar el aprendizaje de saberes cognitivos claros y significativos.	Presentación por medio audio visual, motivar preguntas y gestionar las respuestas con el grupo.	20 min.

Dinámica de distensión	Que las y los participantes canalicen sus procesos atencionales al tema trabajado.	Dinámicas y juegos de distensión, sobre todo aquellas que involucren lo kinestésico o cenestésico.	10 min.
Experiencia	Proponer y desarrollar acciones que faciliten la vivencia, experiencia y aprendizaje en relación al tema.	Juego roles, socio dramas, trabajo en parejas, tareas grupales, relajación, grupos de señalamientos y afirmaciones, juegos de equipo, etc.	30 min.
Plenaria	Facilitar la toma de conciencia de los nuevos aspectos descubiertos y los procesos empleados.	Preguntas de inducción, rondas de comentarios, formulación de preguntas, exposiciones grupales, etc.	15 min.
Retroalimentación cierre	Brindar el espacio para la expresión libre, respetuosa y en primera persona lo aprendido durante el taller.	Ronda de participación, verbal, no verbal, dibujos, símbolos, etc. Cierre del facilitador.	10 min.
Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

Cine Debate

Es una actividad de grupo. Mirar una película de entrada es una experiencia individual. El objetivo es completar esta experiencia individual mediante el diálogo, estimulando la expresión de las emociones suscitadas y las ideas sugeridas.

Debe desarrollarse en un ambiente propicio. Teniendo en cuenta su aspecto fundamental de actividad grupal, es imprescindible que el ambiente de la actividad sea relajado y al mismo tiempo estimulante, propicio a la implicación personal y al deseo de comunicarse y compartir las vivencias.

Es una herramienta educativa y facilitadora de procesos terapéuticos. Persigue una reflexión crítica sobre las propias actitudes, valores y creencias. El diálogo de grupo debe ser la vía que permita manifestar y contrastar las respectivas posturas personales y, de esta forma, confrontándolas, revisar su validez, descubrir nuevas perspectivas, evidenciar eventuales prejuicios.

No es un entretenimiento. Las y los participantes han de tener perfectamente asumido previamente que la actividad no se programa para llenar ningún vacío, ni como mero pasatiempo. Han de acudir con una actitud positiva, dispuestos a la reflexión, la escucha y la participación.

No puede ser una actividad improvisada. El responsable de la actividad además de haber visto antes la película se tiene que haber informado de todo aquello relacionado con la película que considere relevante y útil llegado el momento del diálogo.

La selección de la película debe ser cuidadosa. Debe hacerse en función de la edad y las características del grupo. Se podrían considerar dos posibilidades: partir de un tema y buscar entonces la película concreta que se considere más adecuada, o partir ya de una película, seleccionada previamente por el conjunto de valores y características que incorpora.

Debe ser una actividad atractiva. Se han de conjugar los objetivos educativos relacionados con las actitudes y los valores con la valoración de los aspectos lúdicos y estéticos propios de las películas: la música, la fotografía, la intriga, la acción. El goce facilita y permite profundizar y sacar más provecho de cualquier experiencia educativa.

Tiene que valorar el impacto emocional producido. Se debe alentar la manifestación y la puesta en común de las emociones suscitadas por la película.

En la tabla A.B, se describen los momentos de esta herramienta y sus características.

Tabla A B: Esquema de desarrollo de las actividades / jornadas de trabajo con adolescentes.

Modalidad: Cine Debate.

Momento	Propósito	Medios e instrumentos	Tiempo
Inicio	Motivar al trabajo cooperativo. Recordar mínimos y reglas.	Dinámicas de caldeo grupal relacionadas con los contenidos a desarrollar.	5 min.
Presentación del objetivo y de la película	Que identifiquen los objetivos de la jornada.	Presentación audiovisual. Ronda de opiniones y expectativas.	5 min.
Desarrollo de la película	Que asocien escenas de la película con los contenidos a trabajar.	Proyección de la película.	90 min.
Análisis – reflexión	Facilitar la toma de conciencia de los nuevos aspectos descubiertos y los procesos empleados.	Preguntas de inducción, rondas de comentarios, formulación de preguntas, etc.	10 min.

Retroalimentación cierre	Brindar el espacio para la expresión libre, respetuosa y en primera persona lo aprendido durante el la jornada.	Ronda de participación, verbal, no verbal, dibujos, símbolos, etc. Cierre del facilitador.	10 min.
Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

Sesión de Grupo

Forman parte de las psicoterapias de grupo y son utilizados desde muy diferentes perspectivas teóricas y con muy diversos objetivos. Por definición, un grupo terapéutico es aquel que está centrado en el proceso del propio grupo; es decir, centrado en los beneficios relacionados con el funcionamiento individual que proporciona a sus miembros la experiencia de pertenecer a ellos. Aunque tiene un valor marcadamente clínico, no puede separarse de su carácter pedagógico o formativo, en el que el grupo presta el contexto adecuado para aprender formas nuevas de relaciones humanas.

En la tabla A.C se describen los momentos y características principales.

Tabla A C: Esquema de desarrollo de las actividades / jornadas de trabajo con adolescentes.

Modalidad: Sesión de Grupo.

Momento	Propósito	Medios e instrumentos	Tiempo
Bienvenida y caldeo grupal	Acoger, motivar al trabajo cooperativo. Recordar mínimos y reglas. Plantear la línea terapéutica.	Dinámicas de caldeo grupal relacionadas con los contenidos a desarrollar.	10 min.
Exploración	Facilitar la identificación y toma de conciencia personal acerca de la línea terapéutica.	Trabajo en parejas, subgrupos, etc. Afirmaciones o preguntas de inducción. Lluvia de ideas, rondas de comentarios, cortos de videos análisis, etc.	20 min.

Profundización	Propiciar la interiorización de los procesos cognitivos, emocionales, conductuales y espirituales.	Relajación, TREC, psicodrama, etc.	30 min.
Elaboración	Facilitar el descubrimiento de alternativas estructuradoras y personalizadoras.		20 min
Retroalimentación cierre	Brindar el espacio para la expresión libre, respetuosa y en primera persona lo aprendido durante la sesión	Ronda de participación, verbal, no verbal, dibujos, símbolos, etc. Cierre del facilitador.	10 min.
Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 90 min.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS INDIVIDUALES:

Coloquio de Acompañamiento ¹

Es un instrumento terapéutico – educativo de acompañamiento personal. Estos pueden ser: solicitados – asignados. Consiste en un diálogo entre dos personas (terapeuta, educador, facilitador – adolescente) en el que se sigue un procedimiento de implementación y registro. Hay varios tipos: de recogida de información, de intervención, motivación y acompañamiento. Para su empleo, requiere de las y los facilitadores o terapeutas el dominio de estrategias de entrevista motivacional.

En la tabla A.D se describen las características del coloquio, objetivo y sus indicaciones para su empleo.

¹ Ver la ficha de registro de coloquio en material para la facilitación.

Tabla A D: Indicaciones y características de herramienta para el acompañamiento personal con adolescentes.

Modalidad: Coloquio.

Coloquio	Objetivo
<p>Son diálogos personales entre el adolescente y el terapeuta que pretenden indagar conflictos específicos de la historia de vida para ayudarlo a encontrar alternativas adecuadas y prácticas, que le permitan superar las crisis y le originen la motivación al cambio.</p> <p>La escucha activa y atenta, el no interrumpirle, el mostrarle que se le está entendiendo, facilita para que la persona se sienta más libre de expresarse en sus propias palabras. Esto se consigue sencillamente haciendo preguntas abiertas que la persona toma como un modo abierto de poder expresar sus problemas – PARS.</p> <p>Un modo operativo de hacer todo esto es preguntarle de qué quiere hablar. De acuerdo a la manera como responda, se le puede guiar o dejar expresar del modo que más le guste, facilitando de esta forma la confianza con el mismo.</p>	<p>Crear atmósfera de aceptación y confianza para que pueda explorar su problemática en las áreas cognitiva, afectiva, conductual y espiritual para que visualice una salida.</p>
	Consideraciones Técnicas
	<p>Tiempo: 30 a 45 min. Destinatarios: Niños, adolescentes, adultos. Procedimiento: Pasos para su aplicación. Condiciones: Competencias entrevista motivacional, TREC², habilidades de mediación. Lugar tranquilo y cómodo. Momento para la aplicación: Procesos educativos y/o terapéuticos en cualquier fase de programa. Frecuencia: Una a dos veces por semana.</p>

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

Los pasos para la aplicación de coloquios de acompañamiento (es decir facilitar y motivar a que se continúe con el proceso personal), son:

Presentación	Informar sobre lo que se hará en el coloquio, en qué consiste, delimitar roles, tiempos, espacio y frecuencia.
Especificar el objetivo	Fijar el objetivo del coloquio en base a las necesidades e intereses de las y los adolescentes. Se debe especificar un tema concreto.
Profundizar - Motivar	Consiste en abordar el tema objetivo.
Concretar Tareas	Resumir los subtemas emergentes, conclusiones y tareas establecidas que serán revisadas en el siguiente coloquio.
Fijar Fecha Siguiete Coloquio	Cerrar el encuentro y marcar una fecha para el siguiente coloquio.

² Terapia racional emotiva comportamental de Ellis.

Cuadernillo de Habilidades Sociales para Adolescentes

Es una herramienta para el uso personal que hemos elaborado como complemento de este Manual para Facilitadoras/es específicamente dirigido a las y los adolescentes. El cuadernillo consiste en una serie de ejercicios, material para la autoevaluación (cuestionarios, escalas, etc.), recortes informativos de tipo académico que pretende complementar lo trabajado en las sesiones de ambos ejes. El cuadernillo está organizado en base a los dos ejes de la guía, por lo que es una herramienta educativa y terapéutica que debe y requiere ser monitoreada y acompañada continuamente por las o los facilitadores. El cuadernillo para adolescentes, está organizado de la siguiente manera:

Parte Inicial: Recaba información personal que identifique a las y los adolescentes.

Eje educativo: El eje educativo incluye:

Juegos, desafíos y aprendizajes: Actividades y ejercicios de realización personal, como también contiene información teórica que complementa a las actividades desarrolladas en las sesiones. El objetivo de esta parte es profundizar, concretar y personalizar aprendizajes referidos a los contenidos de las sesiones y actividades.

Evaluación de aprendizajes: Propone actividades y ejercicios de evaluación de aprendizajes logrados considerados básicos, fundamentales, transversales a los módulos y en coherencia a los objetivos de la guía. Evaluación de las actividades, desempeños personales y de los facilitadores en el proceso de desarrollo de las actividades.

Eje psicoterapéutico: El eje psicoterapéutico incluye:

Actividades y ejercicios complementarios a los desarrollados en las sesiones. Los contenidos tanto informativos como psicoterapéuticos, están direccionados a identificar, tomar conciencia, profundizar, resignificar y gestionar nuevas pautas o estilos de vida desde referentes de la identidad de la persona, proyecto de vida, reducción de riesgos y fortalecimiento de los factores de protección. La última parte, incluye actividades de evaluación y cierre de todo el proceso vivenciado.

Las indicaciones para el empleo del cuadernillo de habilidades sociales para adolescentes, son:

- Considerar la modalidad de aplicación de la guía (ver apartado correspondiente) ya que esto delimita las partes de la guía a emplear con adolescentes. Como se describirá después cada modalidad de aplicación de la guía, responde a objetivos educativos y terapéuticos definidos por el equipo de profesionales. Este mismo criterio es extensible a las partes del cuadernillo que serán empleados.
- El cuadernillo de habilidades sociales para adolescentes es entregado al inicio del programa de aplicación de la guía, con las siguientes indicaciones: es de uso personal y confidencial; se deben realizar las actividades y ejercicios sugeridos paralelo al desarrollo de las sesiones.
- En las sesiones de trabajo, es recomendable invitar a las y los adolescentes a incorporar sus aprendizajes en el cuadernillo.
- Algunas actividades del cuadernillo, sobre todo del eje psicoterapéutico, pueden sustituir a las actividades de las sesiones. Esto debe ser comunicado a las y los adolescentes con anticipación.
- En ningún momento es permitido revisar el cuadernillo sin el consentimiento y autorización de las o los adolescentes. El equipo puede obtener una copia para ser incluida en el historial del adolescente con el consentimiento y permiso del adolescente.

- El extravío del cuadernillo, como su cuidado y resguardo está bajo la responsabilidad de las y los adolescentes. Sin embargo, es recomendable contar con un espacio común para el guardado y resguardo de los cuadernillos.
- Al final del programa los cuadernillos pasan a pertenecer definitivamente a las y los adolescentes. Es decir, cuidado, resguardo y tenencia es responsabilidad del adolescente.

ORIENTACIONES PARA EL USO DEL MANUAL DE FACILITADOR/A:

Habilidades y Actitudes del Perfil del Facilitador/a:

Las habilidades que como facilitador/a del proceso deberás desarrollar son las siguientes:

- Dinámico: motivado y motivador, manifiesta entusiasmo especial en los temas de interés.
- Utiliza la retroalimentación, reflejo, escucha activa, señalamientos de forma permanentemente.
- Comprometido con el trabajo.
- Abierto a las sugerencias, críticas y bromas. Sobre todo a seguir aprendiendo.
- Previamente prepara las experiencias y tras desarrollarlas, las analiza.
- Flexible al atribuir y admitir responsabilidades.
- Respetuoso de la dignidad de los integrantes del grupo.
- Alienta a seguir lo aprendido en las diferentes sesiones.
- Trabajo en equipo, disponiendo actitudes facilitadoras y empleando instrumentos para la coordinación como ser: registros de campo, comunicación verbal efectiva y asertiva, etc.
- Conoce y emplea saberes sobre instrumentos psicoterapéuticos grupales y personales, como también estrategias psicoeducativas.

Recomendaciones para el Uso y Empleo Eficaz del Manual del Facilitador/a:

Es importante que como facilitador/a puedas:

- Conocer los temas y contenidos de la guía, como también de las herramientas e instrumentos a emplearse en el desarrollo de las actividades.
- Contar con la claridad comprensiva sobre los componentes educativos y psicoterapéuticos de la guía. Es importante evitar el empleo de una actividad cuyos contenidos y estrategias no se dominan completamente. Por ejemplo las actividades de gestión emocional, suponen el manejo de pautas e instrumentos específicos (léxico emocional, conocer la dinámica emocional, técnicas verbales, no

verbales y experienciales para facilitar procesos emocionales, etc.).

- Recordar siempre que cada actividad o jornada de trabajo, tiene un encuadre de trabajo que incorpora: roles, tiempo, objetivos, lugar y horarios. Es también parte de este encuadre de trabajo el manejo y recordatorio constante de normas mínimas. Como sugerencia están: no violencia de ningún tipo, participación activa y confidencialidad.
- Si bien existen mínimos, pueden emerger la necesidad de consensuar reglas con el grupo en el curso de desarrollo de las actividades de trabajo. Este es un proceso normal que debes acompañar cuidando que estas reglas sean comunes a todos.

ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA GUÍA EN SU CONJUNTO:

La aplicación de la guía conlleva la transición por tres etapas. Estas etapas obedecen a criterios graduales y escalonados de desarrollo y aprendizaje. El empleo de la guía en su totalidad, facilita a las y los adolescentes la vivencia por estas tres etapas. Sin embargo, existen otras tres modalidades de aplicación:

- a. El desarrollo de módulos (uno o más de ellos) como unidades independientes, con lo que se lograría la construcción de las macro habilidades o competencias de cada módulo en específico.
- b. La aplicación de sesiones específicas, con sus objetivos y respectivas actividades, logrando con ello sólo la consecución de los objetivos de cada sesión, cuya relación y grado de correlación con las macro habilidades o competencias de cada módulo sería en consecuencia parcial.
- c. La reconfiguración de las actividades y jornadas de trabajo (una o más de una), con lo que se lograrían los objetivos e impactos específicos para cada una de las actividades.

Los criterios para la aplicación son:

1. Para el desarrollo pleno de la guía (cuatro módulos de manera secuencial, gradual y escalonada):

- A. Grupo de adolescentes (varones y/o mujeres) que residen en el programa de aplicación de medidas privativas de libertad de manera permanente, de tal modo que no se vea afectado el inicio y desarrollo pleno de la guía.
- B. Cuentan con la apertura de carpetas personales y se culminaron los procedimientos de ingreso y acogida al programa.
- C. Ninguno de las y los adolescentes presenta procesos sanitarios (mental y/o físico) que le dificulten el inicio y desarrollo pleno de la guía. Entre los procesos sanitarios debe considerar: adicciones/dependencias no tratadas terapéuticamente, cuyos síntomas presentes son clínicamente significativos; psicopatologías que no hayan sido abordadas por cualquier modalidad terapéutica, por lo que la sintomatología está presente y dificulta el desempeño pleno de la persona; cuadros neuropsicológicos y psiquiátricos de gravedad considerable (depresión, cuadros ansiosos depresivos, procesos esquizofreniformes, psicosis, ansiedad, retraso mental moderado a grave, etc.) que amerite otro tipo de tratamiento.

D. Adolescentes con medidas no privativas de libertad, semi-libertad u otra modalidad que implique la no residencia plena en un programa de medio cerrado, deben cumplir el criterio B y C; además de que su asistencia y participación a los grupos, esté garantizada y que esta modalidad para este grupo específico esté reconocida e incorporada como alternativa a la medida socioeducativa en medio abierto.

E. Los grupos de adolescentes para el desarrollo de la guía pueden ser mixtos o no. Ello depende de los lineamientos de trabajo de la institución. Sin embargo, debe considerarse que el tamaño de grupo no debe ser mayor a 15 adolescentes y no menor a 6 adolescentes.

F. El rango de edad de las y los adolescentes debe estar entre los 14 y 18 años de edad.

2. Para el desarrollo de módulos (uno o más), sesiones o actividades de manera independiente:

A. Ya sea bajo medidas socioeducativas privativas y no privativas de libertad, debe haber la indicación expresa del equipo de profesionales para el desarrollo de uno o dos módulos de manera independiente con un grupo de adolescentes que requieran esta modalidad de aplicación de la guía.

B. Este grupo de adolescentes, deben cumplir los criterios: B, C, D, E, F de la modalidad anterior.

Para cada una de las formas de aplicación de la guía, deben considerarse además los siguientes aspectos:

a) Se empiezan aplicando actividades de inicio, incorporadas en la sesión 1 del módulo 1;

b) Inicie siempre que sea posible, sesiones y actividades del componente "A" de la guía (eje educativo), y luego siga con sesiones y/o actividades del componente "B" (eje terapéutico); esto debido a que las sesiones y actividades del componente educativo, están diseñados para preparar a las y los adolescentes en procesos de profundización e interiorización que son propios del componente psicoterapéutico;

c) No es recomendable sólo el desarrollo de módulos y sesiones del componente psicoterapéutico, debido que para los efectos deseados, los y las adolescentes deben desarrollar ciertas habilidades propias del componente educativo.

PARTE 2

DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA GUÍA: MÓDULOS Y SESIONES

MÓDULO 1: ME CONOZCO

Macro habilidad a desarrollar

Adquiere nuevas formas de entenderse y relacionarse consigo mismo a partir del replanteamiento de sus motivaciones y filosofías de vida así como del reconocimiento de sus potencialidades, lo sano y bueno que hay en ella/él.

Macro habilidad a desarrollar

En la tabla N° 4 se observan los temas (Recuadro claro: eje educativo. Recuadro oscuro: eje psicoterapéutico), sesiones, objetivos y codificaciones de las actividades correspondientes.

Tabla N°4: Temas, Sesiones y Objetivos del Módulo 1.

TEMAS	SESIONES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
1.1. LA PERSONA QUE SOY	1.1.1. YO ¿QUIÉN SOY?	Facilitar la identificación de las dimensiones de la persona caracterizándola en base a sus aspectos saludables, potencialidades y dificultades.	1.1. A. Seminario taller: Nos conocemos y acordamos. Objetivos: Generar cohesión grupal; acordar mínimos y reglas; motivar la expresión de nuevas formas de presentarse.
	1.1.2. MI FILOSOFÍA DE VIDA	Lograr que construyan nuevas filosofías de vida a partir de la toma de conciencia de ideales y sueños personales.	1.1. B. Seminario taller: Soy – Eres. Objetivos: Favorecer el reconocimiento de la multidimensionalidad de la persona (biológica, cognitiva, conductual, emocional, social y espiritual en tanto valores y sentido de vida). 1.1. C. Seminario taller: Mi frase célebre. Objetivos: Generar procesos de toma de conciencia sobre la influencia de las formas de pensar en la conducta.

1.2. MIS MOTIVACIONES	1.2.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?	Propiciar la identificación de motivaciones personales y su significado e implicaciones en la vida.	1.2. A. Seminario taller: El motor que me mueve. Objetivos: Propiciar la identificación de motivaciones personales.
	1.2.2. DESARROLLO MI INTELIGENCIA MOTIVACIONAL	Facilitar estrategias para la gestión motivacional.	1.2. B. Sesión de grupo: El coeficiente motivacional. Objetivos: Generar la toma de conciencia del potencial personal para el cambio.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016

SESIÓN 1.1.1. YO ¿QUIÉN SOY?

1.1. A. Seminario taller: Nos conocemos y acordamos.

Adquiere nuevas formas de entenderse y relacionarse consigo mismo a partir del replanteamiento de sus motivaciones y filosofías de vida así del reconocimiento de sus potencialidades, lo sano y bueno que hay en ella/él.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 1. Inicio
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Avioncitos.
DESARROLLO	

Objetivo: Generar clima de trabajo interactivo por medio del caldeo grupal.

Materiales: 10 hojas tamaño carta, marcadores de colores (5 paquetes de 12 unidades) y cinta adhesiva.

Desarrollo:

Formar subgrupos de 3 personas, cada grupo recibe una hoja de papel tamaño carta en blanco, los marcadores se encuentran ubicados en el medio del salón para que estén disponibles para todos los grupos.

La tarea consiste en que cada grupo debe fabricar un avión de papel que pueda volar operativamente una distancia determinada y acercarse en su aterrizaje a una franja blanca puesta en el piso de 2 a 3 metros de ancho.

Cada grupo después de un tiempo para la fabricación de su avión, probará la calidad de su trabajo lanzando su avión de un punto común de despegue, buscando acercarse lo más posible a la franja blanca o en su defecto pasarla. Gana el equipo que se acerque o pase la franja blanca, sólo se tienen dos lanzamientos, uno de prueba y otro de competición.

Cada grupo lanza por turnos su avión y deja a éste en el lugar de aterrizaje. Al final las y los facilitadores definen qué equipo es el ganador.

Al finalizar el juego, las y los adolescentes forman un círculo y evalúan: lo que influyó para el resultado obtenido, lo que ven necesario mejorar y cómo valoran el trabajo en equipo de su grupo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 2. Motivación
TIEMPO	15 min.
ACTIVIDAD	La conquista del paraíso.
DESARROLLO	

Objetivo: Asociar el ser persona con la fundación simbólica de una institución.

Materiales: papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

Desarrollo: Forme tres grupos. Cada grupo es un equipo que ha descubierto un nuevo territorio y deben fundarlo, dándole un nombre que simbolice su principal característica y eligiendo cómo se organizaría la sociedad, es decir qué tipo de personas habría, modo de gobierno, leyes, castigos, delitos, religión, producción, educación, etc. En base a lo anterior, cada grupo presenta su trabajo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 3. Presentación del objetivo
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	La persona.
DESARROLLO	

Objetivo: Ver en la tabla resumen el objetivo y transcribirlo en un papelógrafo de modo que sea visible a todas/os.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 4. Exposición del tema
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	Estructuración y personalización.
DESARROLLO	

Objetivo: Facilitar el conocimiento sobre la persona en interacción con el entorno.

Material: Presentación en power point “Estructuración y Personalización”, computadora, data display.

Desarrollo: Genere un clima de debate y reflexión sobre la persona y el inevitable vínculo con el contexto y los semejantes. Por ejemplo: ¿Qué hace que una persona sea cómo es? ¿La influencia del medio o sus

decisiones?; Una persona que ha cometido un acto de violación sexual, frente a otra que se dedica a ayudar a otras personas, ¿Cuál tiene más valor para la comunidad? ¿Estamos de acuerdo con que esto sea así? ¿El valor de las personas tiene que ver necesariamente con su forma de comportarse?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Fútbol de sala.

DESARROLLO

Objetivo: Establecer clima de trabajo grupal interactivo e integrativo por medio del descubrimiento de reglas.

Materiales: Un balón de goma blando, marcadores de agua, pizarra o papelógrafos.

Desarrollo: Formar dos equipos, cada equipo elige un arquero, capitán y define las posiciones de cada jugador; las o los facilitadores se integran a uno de los equipos, el otro hace de árbitro.

Delimite la cancha de futbol en el salón y diga que la única regla de momento es que se deben usar los brazos y manos en el juego y no los pies o cabeza. Gana el equipo que después de 3 minutos de juego haya hecho más anotaciones.

Detenga el juego cada vez que alguien se queje de un empujón, tirón, etc. y proponga si vale o no vale empujar, tironear, etc. Anote en una pizarra o papelógrafo estos acuerdos.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

La Máscara: Testimonio gráfico de mi presencia en el mundo.

DESARROLLO

Objetivos:

- Los participantes proyectarán su mundo interior con el diseño de una máscara e identificarán elementos simbólicos de identidad personal.
- Que los participantes realicen un boceto de las imágenes que pintarán en su máscara. Plasmarán en ella lo que consideren más significativo en la construcción de su identidad. A través de las imágenes, contarán su propia historia.

Materiales:

- Venda de yeso cortada en trozos de aprox. 10 cm.
- Frasco de vaselina.
- Recipiente pequeño con agua.
- Toalla facial.
- Playera extra.
- Hojas blancas y lápices.

Desarrollo: Es importante que para desarrollar esta sesión, el facilitador/a reflexione sobre la siguiente introducción para que dé a los participantes un marco referencial sobre la historia de la máscara y su uso en nuestro país, ya que esto ayudará a sensibilizarlos al realizar los siguientes ejercicios.

Notas para el facilitador/a:

La máscara es un elemento que ha sido utilizado a través del tiempo por diferentes culturas como una expresión simbólica del pensamiento mágico-religioso. Sus principales usos han sido en rituales, ceremonias religiosas o festividades en las que adquiere significados mágicos, satíricos, bélicos, eróticos y didácticos, entre otros.

Se caracterizan por permitir, a quien la porta, convertirse en aquello que simboliza o bien hacer contacto con las deidades, como es el caso de su uso en los rituales prehispánicos en los que las máscaras expresaban su filosofía y su cosmovisión.

La elaboración de una máscara implica un proceso creativo que envuelve a una persona en su devenir y hace emerger de ella sus rasgos más profundos, rasgos distintivos que constituyen su identidad y a través de los cuales puede dar cuenta de quién es y cuál es su posición en el mundo.

Instrucción: Durante este taller la máscara se empleará como una herramienta de autoconocimiento que nos permite observar cómo nos percibimos (construcción de mi autoimagen), encontrarnos con nosotros mismos. De este primer encuentro emerge la historia de una experiencia vivida que es mi propia existencia. Las imágenes plasmadas en la máscara me permiten decirme quién soy, de qué ideas, sentimientos, sueños estoy hecho, y cómo a través de ellas construyo mi realidad.

La máscara me libera de mis vergüenzas, inseguridades, miedos, timidez y hace que venza esos y otros obstáculos y así, conozco más de mi misma/o.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 7. Plenaria
TIEMPO	15 min.
ACTIVIDAD	Exposición.
DESARROLLO	

Desarrollo: Cada integrante presenta su máscara al grupo. El grupo escucha en silencio.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre
TIEMPO	5 min.
ACTIVIDAD	Las reglas.
DESARROLLO	

Desarrollo: Haga una retroalimentación de grupo resaltando el trabajo. Finalice planteando la importancia de las reglas y normas en el grupo, sobre todo las acordadas en el juego del fútbol de sala.

Para la retroalimentación de la o el facilitador. Haga énfasis en:
A la persona no la encarcela o esclaviza lo que ha hecho, sino el no hacer nada para cambiarlo.

Toda persona, es digna, única con una misión a realizar: realizar su propio destino que aún no se ha escrito. Así como representamos en la máscara aquello que nos hace fuertes, así podemos proyectarnos al mundo. Hemos aprendido una nueva forma de mostrarnos ante los demás, mostrando nuestro potencial. Aprendamos de esto para presentarnos al mundo con las cosas buenas que hay dentro de nosotros y nosotras.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
----------------------	----------------------------	--	------------------

1.1. B. Seminario taller: Soy – Eres.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 1. Inicio
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Elijo un animal.
DESARROLLO	

Desarrollo: Cada integrante debe elegir un animal de la naturaleza con el que se identifica. Debe presentarse al grupo completando la frase: Soy un.... (El animal elegido), porque.... (Menciona la razón de su elección).

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 2. Motivación
TIEMPO	15 min.
ACTIVIDAD	Lluvia de ideas.
DESARROLLO	

Objetivo: Recuperar saberes previos sobre el significado de las palabras: SOY y ERES.

Materiales: Papelógrafos y marcadores.

Desarrollo: Todas/os sentados formando un círculo.

Pegue el papelógrafo en un lugar visible; indique que ante las preguntas que se hagan, las personas señaladas al azar, deben dar una respuesta sin preocuparse si se equivocan o aciertan. Por ejemplo, señale tocando en el hombro a un adolescente y pregúntele: ¿quién eres?, luego a otro ¿qué sabes hacer?, luego a otro ¿qué más valoras de tu vida?, luego a otra persona ¿quién es la persona que más amas?, ¿qué opinas sobre la amistad?, etc. siga con esta forma de trabajo mientras el otro facilitador anota las respuestas en el papelógrafo.

Al final haga una síntesis relacionado las respuestas con el significado de YO SOY y TÚ ERES.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Lea el objetivo de la actividad que se encuentra en la tabla resumen del módulo y recoja impresiones sobre lo que entienden del mismo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Disertación interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia del otro en tanto semejante.

Materiales: Power Point sobre “Estilos de Apego y Estructuración”, computador, proyector data display.

Desarrollo. Presentar los contenidos referidos al apego y la estructuración de la persona.

Es importante enfatizar la influencia de los otros en la vida personal, pero también, el cómo influimos en los otros, afecta también en las vidas de otras personas.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Tira y afloje.

DESARROLLO

Desarrollo: Divida al grupo en dos, delimite una línea media que atraviese el salón y entregue una cuerda larga. Los equipos deben tirar de la cuerda procurando que el otro equipo sea arrastrado y toque o pase la línea media.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

En busca de lo profundo.

DESARROLLO

Objetivo: Conocerse más unos a otros profundizando en los sentimientos, valores, virtudes y defectos.

Materiales: Una hoja y un bolígrafo para cada participante.

Desarrollo:

Primera parte. Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro durante diez o quince minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.

Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Se termina compartiendo con el grupo cómo se ha sentido cada uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

Segunda parte. Reflexión.

Nunca acabamos de conocernos suficientemente. El conocimiento de otra persona o de uno mismo no es algo cerrado ni un acto puntual, sino un proceso continuado y siempre nuevo.

Cada persona es una constante sorpresa. Un conocimiento que no lleve al compromiso puede ser peligroso, egoísta y hasta superficial.

La comunicación es fundamental para el conocimiento del otro y de uno mismo. Por lo general, sólo conocemos a los demás por su nombre, procedencia y dedicación, y nos comunicamos con ellos exclusivamente en un nivel superficial.

Reflexiona sobre ¿Qué es lo que verdaderamente me interesa de los demás? Lo normal es que nos quedemos en su nombre y su ubicación social (edad, curso,...) sin profundizar en sus sentimientos. Para corregir esto, ¿cuáles serían las preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero/a como persona con la que relacionarnos?

Ejercicio.

A) Escribe 10 preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero/a como persona humana intentando ser lo más profundo posible y abarcando todas las esferas vitales (familia, orientación profesional, amigos, sexualidad, creencia religiosa,...):

B) Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al que está a su izquierda durante diez o quince minutos y le hace las 10 preguntas anteriores procurando conocer al otro como "amigo/a íntimo/a" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.

C) A continuación se cambian las parejas y los entrevistados pasan a ser entrevistadores.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Presentaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Por último, cada uno pone en común cómo se ha sentido a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Aprendo que...

DESARROLLO

Desarrollo: En círculo y por turnos, completan la frase: aprendo que....

Pautas para la retroalimentación de el facilitador/a.

Expresa por medio de frases cortas lo sugerido:

Detrás de las demás personas también hay sentimientos, emociones y una historia que debemos respetar. Mi mundo está compartido por otras personas que me rodean y sólo si trato de acercarme a conocerlas de forma sincera, comprenderé en verdad el mundo que compartimos.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min³.

³ De ser necesario, esta actividad puede desarrollarse en dos jornadas de trabajo, velando que no transcurra un intervalo de tiempo mayor a dos días, para evitar la disminución del caldeo grupal y desmotivación.

SESIÓN 1.1.2. MI FILOSOFÍA DE VIDA

1.1. C. Seminario taller: Mi frase célebre.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD Identifico mensajes.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar mensajes o propósitos en anuncios publicitarios de revistas, periódicos, afiches, etc.

Materiales: Anuncios publicitarios, tijeras y cinta adhesiva.

Desarrollo: Forme 3 equipos, cada equipo debe identificar en base a un anuncio seleccionado, el propósito real de la empresa que quiere lograr por medio del producto. Al final cada grupo expone su trabajo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD Fundar una empresa.

DESARROLLO

Desarrollo: Siguiendo la lógica anterior, cada equipo debe crear una empresa con su filosofía o propósito. Al final, cada grupo expone su trabajo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Presente el objetivo (ver tabla resumen del módulo) y haga la analogía de la filosofía o propósito de la empresa, con las filosofías de vida detrás de cada persona.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Exposición interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Definir que son las filosofías de vida y cómo influyen en el modo de vida de cada persona.

Materiales: Prepare una presentación sencilla sobre las filosofías de vida, por ejemplo frases célebres de personajes actuales. Por ejemplo: No quiero ser la voz del pueblo, quiero que el pueblo hable con su propia voz (Evo Morales); Si quieres ser campeón, debes entrenar como campeón (Messi); Bienaventurados los que buscan consuelo, porque serán consolados (Jesús de Nazaret); No podemos hacer todo, sólo es necesario dedicarnos a algo concreto y hacerlo con amor (hermana Carol); Prefiero morir a vivir de rodillas (E. Che Guevara); Ser rica no es tenerlo todo, sino necesitar poco para ser feliz (M. Teresa de Calcuta).

Desarrollo: Exponga las frases célebres y haga énfasis de todos/as tienen una filosofía de vida que guía las acciones, incluso no tenerla ya es una filosofía de vida.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

La confianza.

DESARROLLO

Desarrollo: Cada integrante debe dejarse caer de espaldas mientras que sus compañeros/as soportan su caída formando un colchón de brazos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Filosofías.

DESARROLLO

Objetivo: Cuestionar la realidad de los valores de cada uno y su filosofía de vida.

Ayudar a discutir con bases y tomas de decisiones por consenso.

Desarrollo: El facilitador/a comparte con las y los adolescentes algunos slogans que hoy se dicen: "Debemos reconstruir el mundo desde las bases, con la participación de todos"; "Debemos asumir la historia", "Otro mundo es posible", etc.

En este ejercicio tendremos oportunidad de repensar nuestro mundo y de idearlo a nuestro antojo. El facilitador/a presenta el siguiente hecho:

“El mundo en el que vivimos ha sido destruido totalmente por bombas de hidrógeno. En un lugar subterráneo lograron sobrevivir seis personas con todo lo necesario para muchos meses. Van a volver a la superficie para recomenzar la reconstrucción del mundo. Conforme subgrupos para esta actividad.

Este es el grupo que comenzará la reconstrucción de este mundo que, por supuesto, debe ser mejor que el actual.

Para orientar la discusión del grupo, les proponemos los siguientes problemas:

¿Qué normas o reglas fundamentales deben orientarlos?

¿Qué actitudes deben adoptar?

¿Con qué acción concreta van a comenzar? Entre otras.

Se trabaja en grupo durante 30 minutos. Cada una de las propuestas presentadas por el grupo como solución, deberá ser justificada. La solución adoptada será el fruto del consenso del grupo.

En plenaria cada grupo presenta la síntesis de su trabajo.

Estas son algunas reflexiones que puede dar a las y los adolescentes:

- Es una oportunidad para recordar que nosotros somos los que reconstruimos el mundo cada día con nuestras acciones comunes. La reconstrucción de nuestro mundo no destruido totalmente, es más exigente. Tenemos que reconstruir en base a una realidad concreta. No partimos de cero, lo que quizá sería más fácil.

- ¿Qué valores, principios fundamentales mueven nuestras vidas?

- ¿Cuál es la prioridad de acción en la reconstrucción de este mundo (el nuestro) aún no totalmente destruido?
¿El modo en que vivo en qué valores se basa?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Evaluación.

DESARROLLO

Desarrollo: Generar un clima de evaluación de la anterior actividad.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Una nueva filosofía.

DESARROLLO

Desarrollo: Tras un periodo de reflexión e identificación de una frase personal, se hace una ronda de expresión verbal de la misma.

Pautas para la retroalimentación del o la facilitadora.

Después de escuchar algunas frases, diga: si aún no logras tener una frase, no te preocupes, tendrás el tiempo para tener una. Lo importante, es reconocer que esas frases son pensamientos que se han originado en algún momento de tu vida y que tal vez han influido en ti porque no te diste la oportunidad para cuestionarlas; ahora, es el momento de cuestionar a esas frases que te han llevado por caminos equivocados y, preguntarte: ¿qué quiero hacer ahora? Recuerda que lo importante no es lo que han hecho contigo, sino qué harás ahora a partir de este momento.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min³.

SESIÓN: 1.2.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

1.2. A. Seminario taller. El motor que me mueve.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

La motivación.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar el significado de la motivación.

Desarrollo: Pida que recuerden a un profesor/a, pariente o tutor/a que le haya influido en su vida de manera positiva. Identifique qué hizo o dijo, cómo se sintió y qué características tenía esa persona.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Video Tú puedes.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar las actitudes motivacionales.

Materiales: Computador, proyector data display y presentación del "Video Motivacional".

Desarrollo: Muestre el video y genere expresiones que describan cómo es una actitud motivadora y qué efectos tiene en las personas.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Exposición.

DESARROLLO

Desarrollo: En base al video, presente el objetivo de la jornada, ver la tabla resumen del módulo para transcribir el objetivo en un papelógrafo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Exposición interactiva.

DESARROLLO

Desarrollo: Exponga la presentación sobre "La Motivación", aclare dudas e invite a reflexionar cómo se manifiesta en cada uno/a.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Hielo y sol.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme dos equipos, los hielos y los soles. Los soles deben llegar al otro extremo de la sala o patio sin ser tocados por los hielos, si son tocados se quedan quietos/as y esperan a ser descongelados cuando les toque un miembro de su equipo (los soles).

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Siguiendo el hilo.

DESARROLLO

Objetivo:

- I. Profundizar sobre las motivaciones e intereses personales y como los proyectamos en nuestras acciones.
- II. Descubrir la capacidad creativa que tiene cada persona.

Desarrollo: Divididos en subgrupos de 5 a 10 participantes.

- I. El Facilitador coloca los rotafolios de forma tal que los otros subgrupos no puedan leer lo que se escriba en él. Posteriormente, divide al grupo en subgrupos de cinco a diez personas.
- II. El Facilitador/a explica el desarrollo de la dinámica:

Instrucción:

“Yo les daré un tema para que ustedes desarrollen una historia. Un representante del equipo deberá escribir en el rotafolio que tiene asignado el inicio de una historia, tendrá tres minutos para escribir el inicio de una historia.

Después pasará otro integrante del equipo y continuara la historia. Se repetirá el mismo procedimiento hasta que hayan pasado todos los integrantes del equipo. El último integrante tendrá la responsabilidad de redactar el final de la historia. Algo muy importante que deben tener en cuenta es que cada integrante deberá escribir por lo menos 5 oraciones o el equipo será multado”.

III. El facilitador/a pide al primer integrante de cada subgrupo que se coloque frente al rotafolio que su grupo tiene asignado. El facilitador/a dice en voz alta el Título de la Historia y le pide al participante que lo anote en la hoja de rotafolio. Así mismo, les indica que comiencen a redactar el inicio de la historia. Pasados tres minutos el facilitador dice “Tiempo Terminado” y solicita al participante que regrese a su subgrupo y lo sustituya otro de sus compañeros.

IV. Al terminar de pasar todos los integrantes de los subgrupos el facilitador/a reúne al grupo en sesión plenaria y pide a cada subgrupo nombre un representante para que lea al grupo su Historia.

V. Al terminar la actividad anterior, el facilitador/a orienta para que el grupo reflexione sobre las razones por las cuales cada subgrupo redactó una historia diferente y en su caso como cada persona proyectó parte de su personalidad en la parte que redactó.

Material: Hojas de rotafolio y un marcador según el número de subgrupos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Análisis.

DESARROLLO

Desarrollo: Una vez obtenidas conclusiones, el facilitador motiva para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Lo que me motiva es...

DESARROLLO

Desarrollo: Haga una ronda de expresión en base a la frase: lo que me motiva es...
Orientaciones para la retroalimentación de la o él facilitador.

Las motivaciones son las razones que uno encuentra para cambiar y avanzar. Los cambios ocurren de manera gradual, de a poco, incluso a veces retrocedemos, dejamos de intentarlo, pues incluso el dejar de intentarlo, forma parte de la motivación para el cambio.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min.

SESIÓN: 1.2.2. DESARROLLO MI INTELIGENCIA MOTIVACIONAL

1.2. B. Sesión de grupo: El coeficiente motivacional.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Lo que deseo.

DESARROLLO

Desarrollo: En grupos de 3 personas, deben compartir 3 grandes deseos que quieren cumplir.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Motor interno.

DESARROLLO**Objetivo:**

Mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción/comportamiento.

Material:

Billetes de banco (o quizá monedas) ocultos y sujetos con cinta adhesiva debajo de las sillas de los asistentes.

Desarrollo:

I. Dado que la motivación es a menudo un lugar común, recalque que la motivación se refiere a algo “interno, no externo, que da el motivo para hacer una cosa”. Para ilustrarlo diga al grupo “por favor levanten la mano derecha”. Espere un instante, dele las gracias al grupo y pregúnteles: ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será: “Porque usted nos lo dijo.” “Porque dijo ‘por’ favor” etc.

II. Después de 3 ó 4 respuestas, dígalos: muy bien. Ahora ¿me hacen el favor todos de ponerse de pie y levantar sus sillas?

III. Lo más probable es que nadie lo haga. Continúe: “Si les dijera que hay billetes dispersos en el salón debajo de las sillas, podría eso motivarlos para ponerse de pie y levantar sus sillas” Todavía, casi nadie se moverá; entonces dígalos: “Permítanme decirles que sí hay billetes de banco debajo de algunas sillas.” (Por lo general, se levantarán 2 ó 3 asientos y muy pronto los seguirán lo demás. Conforme encuentran los billetes, señale: “Aquí hay uno, allí en el frente hay otro,” etc.”

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Diálogo grupal.

DESARROLLO

Desarrollo: Se les aplicarán unas preguntas para su reflexión:

¿Por qué necesitó más esfuerzo para motivarlos la segunda vez?

¿Los motivó el dinero? (Haga hincapié en que el dinero muchas veces no actúa como motivador.)

¿Cuál es la única forma real de motivar? Acepte cualquier respuesta pertinente, pero insista en que la única forma de lograr que una persona haga algo, es hacer que lo desee, que quiera hacerlo y que esto sea una razón para su vida, logrando así el crecimiento personal. ¡No hay otro modo!

MOMENTO
SESIÓN

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Aplicación.

DESARROLLO

Desarrollo: El facilitador guía un proceso para que cada integrante del grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida. Preguntas de intervención: ¿Qué hace que abandone mis planes personales?, ¿Qué cosas, situaciones o experiencias me generan desánimo?, ¿Qué cosas, situaciones o experiencias me animan a seguir con mis planes?, ¿Qué dejé de hacer porque no tenía apoyo?, ¿Qué necesito para retomar mis sueños y aspiraciones?, etc.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: En una ronda de expresión, se contestan con frases cortas a las preguntas: ¿Cómo vine, qué descubro de mí y cómo me voy?

Pautas para la retroalimentación terapéutica grupal. Haga reflejos evocadores. Escuche atentamente a las y los adolescentes; capte palabras o frases que denoten valores, aspiraciones, compromiso, etc. Por ejemplo, un adolescente dice: vine aburrido, aprendí que lo quería ser de niño es importante, me voy pensativo. Posible reflejo evocador: recuperar tus sueños logra que salgas del aburrimiento y monotonía y, empieces a cuestionarte y darte cuenta sobre el valor que tiene tu vida.

Tamaño del
grupo: 15

Tiempo:
90 min.

MÓDULO 2: MANEJO MIS EMOCIONES

Macro habilidad a desarrollar

Emplea técnicas e instrumentos para el reconocimiento y gestión de emociones propias, la identificación de vivencias emocionales en los otros en diferentes contextos y escenarios sociales.

Macro habilidad a desarrollar

En la tabla N° 5 se observan los temas (Recuadro claro: eje educativo. Recuadro oscuro: eje psicoterapéutico), sesiones, objetivos y codificaciones de las actividades correspondientes.

Tabla N°5: Temas, Sesiones y Objetivos del Módulo 2.

TEMAS	SESIONES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
2.1. LOS DERECHOS ASERTIVOS	2.1.1. YO Y LOS DEMÁS EN EL MUNDO	Brindar las herramientas que permitan identificar y definir las tendencias de comportamiento individual y de comportamiento en grupo.	2.1. A. Seminario taller: Roles de equipo – Conquista del fortín. Objetivo: Reflexionar sobre las influencias de grupos sociales y sus consecuencias en el comportamiento individual.
	2.1.2. CONOCIENDO LA ASERTIVIDAD	Facilitar la toma de conciencia y la puesta en práctica de estrategias asertivas y empáticas.	2.1. B. Seminario taller: Roles de equipo – Nunca solos/as. Objetivo: Identificar las tendencias de comportamiento personal en grupo y las necesidades emocionales a los que estos responden.
	2.1.3. CONOCIENDO LA EMPATÍA		2.1. C. Seminario taller: La persona asertiva. Objetivo: Propiciar la identificación y significado de los derechos, valores de la humanidad, libertades y responsabilidades.
			2.1. D. Seminario taller: La escucha y la observación. Objetivo: Facilitar aprendizajes en técnicas para el desarrollo de la empatía con el yo y con en otro.

2.2. EN SINTONÍA CON MIS EMOCIONES	2.2.1. LAS EMOCIONES PRIMARIAS	Favorecer la identificación, reconocimiento y denominación de las emociones primarias.	2.2. A. Seminario taller: Experimentos emocionales. Objetivo: Generar la toma de conciencia de la relación entre pensamientos, emociones y conductas.
			2.2. B. Seminario taller: Diccionario emocional. Objetivo: Ejercitar técnicas orientadas a discriminar, identificar y nombrar emociones primarias y secundarias en la experiencia.
	2.2.2. EN SINTONÍA CONMIGO MISMO	Facilitar el aprendizaje de la auto observación de procesos emocionales internos.	2.2. C. Sesión de grupo: Hablo en primera persona. Objetivo: Generar la identificación de las emociones en situaciones relacionadas con la conducta delictiva.
	2.2.3. EN SINTONÍA CON LOS DEMÁS	Generar toma de conciencia de los derechos emocionales en el otro.	2.2. D. Cine debate: El Bola. Objetivo: Hacer que identifiquen procesos emocionales de personas que han experimentado y vivido vulneración de sus derechos a partir del análisis y reflexión de la película "El Bola".
			2.2. E. Sesión de grupo: El enamoramiento. Objetivo: Facilitar la reconstrucción de las expectativas, actitudes y formas de manifestación de la asertividad y la empatía ante el enamoramiento.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

SESIÓN: 2.1.1. YO Y LOS DEMÁS EN EL MUNDO

2.1. A. Seminario taller. Roles de equipo – Conquista del fortín.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 5 min.

ACTIVIDAD Bienvenida.

DESARROLLO

Desarrollo: Acoja a las y los adolescentes en el seminario taller. Al ingreso asígnele un color de manera aleatoria: rojo o amarillo

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 25 min.

ACTIVIDAD Conquista del fortín.

DESARROLLO

Objetivo: Incentivar a conocer y profundizar los roles de grupo.

Materiales: Chalecos de color rojo y amarillo para cada equipo y banderines rojo y amarillo.

Desarrollo: Ya tiene dos equipos formados, el rojo y el amarillo; cada equipo debe elegir a su líder. El juego consiste en conquistar la bandera del equipo contrario y llevarla a su territorio, que se delimita en una cancha de futbol de salón o patio amplio dividido en dos partes: tierra roja y tierra amarilla delimitados por una franja central. Cada equipo debe elegir un lugar para resguardar su bandera. Las y los facilitadores que vigilan deben guardar una distancia de 4 metros. Los jugadores quedan inmóviles cuando son tocados en territorio ajeno por uno del equipo contrario y se debe esperar a que un miembro de su equipo le toque para poder seguir jugando. Las personas inmovilizadas, no tienen que ser resguardadas por otro miembro de su equipo o equipo contrario.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD Generar curiosidad.

DESARROLLO

Objetivo: Generar inquietudes sobre el sentido y finalidad de la jornada.

Desarrollo: Cuestione al grupo sobre la intención real del juego del fortín que es un juego de roles de equipo, es decir ayuda a conocer cómo uno se comporta cuando está en grupo. Tras escuchar algunas intervenciones, presente el objetivo de la jornada, ver tabla resumen del módulo. De ser posible, pegue una copia del objetivo en un lugar visible del salón.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Los roles.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar información concreta y clara por medio de ejemplos acerca de los roles sociales.

Desarrollo: Exponer brevemente lo que son los roles sociales, sobre todo los que figuran en la ficha de "Trabajo Personal: Mis roles y actitudes frente al grupo" que se adjunta al final de esta explicación. Explicar las instrucciones del siguiente juego.

Materiales: Pizarra y marcadores de agua.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Formar equipos, idear estrategias.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme tres equipos, el rojo, amarillo y azul contando con la indumentaria necesaria y los banderines para cada equipo. El terreno de juego se divide en 5 y debe contar con 3 equipos de 5 a 3 integrantes cada uno. Las reglas son similares al anterior juego, pero ahora se añade una variante: la o el competidor que se encuentre en territorio enemigo, para no ser inmovilizado, debe sentarse en el piso apoyando los glúteos, muslos y pantorrillas completamente y volver a movilizarse cuando lo vea necesario. Se permiten guardianes a una distancia de 3 metros.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

40 min.

ACTIVIDAD

Roles de equipo – el fortín.

DESARROLLO

Desarrollo: Los equipos ya están conformados en base a la actividad anterior (Paso 5: dinámica de distensión).

Instrucciones:

Paso 1. Entregue la ficha "Mis roles y actitudes frente al grupo" que encontrará al final de este apartado; explique

cada tipo de rol de la ficha por medio de ejemplos. Asegúrese que todas y todos comprendieron el significado de los roles de la ficha.

Paso 2. Haga que elijan a una persona de su propio equipo que quieran observar y solicite que la identidad de la persona a observar sea secreta y que por ningún motivo deben develarlo, excepto a las o los facilitadores. Seguidamente, solicite que escriban el nombre de una persona de su equipo a la que observarán secretamente.

Paso 3. Dé las instrucciones del juego (que son las mismas de la dinámica de distención), pero con la variante de que cada miembro de los diferentes equipos tiene una misión secreta a realizar durante todo el juego que será la observación de los roles de una persona que hayan escogido.

Paso 4. Hecho esto, inicie el juego otorgando un tiempo para que cada equipo elija su líder y construya su estrategia de juego.

Paso 5. Realización del juego.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 7. Plenaria

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD Recibo un informe.

DESARROLLO

Desarrollo: Al final del juego, brinde un espacio de tiempo para que llenen o terminen de llenar las fichas de "Trabajo Personal: Mis roles y actitudes frente al grupo" que se encuentran al finalizar este apartado.

Recoja las fichas y en plenaria haga entrega a los destinatarios de su ficha respectiva, quienes deben leer y reflexionar sobre los resultados identificando aquello en lo que se ven reflejados, algo nuevo que descubre y algo en lo que no se ven reflejados/as.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD Expresión.

DESARROLLO

Desarrollo: En una ronda de expresión, cada integrante del grupo dice qué rol o roles predominan en su ficha.

Tras cada participación, intervenga cuestionando: ¿Con qué te identificas en base a los resultados de tu ficha?, ¿Con qué no te identificas? y ¿Cómo te sientes?

Orientaciones para la retroalimentación de las/os facilitadores/as.

Durante el juego nos hemos dado cuenta que cuando estamos en un grupo asumimos roles que influyen en nuestro comportamiento individual para lograr conseguir el objetivo que el grupo se ha planteado; incluso, para destacar dentro del grupo.

Esto en ocasiones puede ser una presión social que nos haga hacer cosas que no haríamos si no fuera porque deseamos permanecer en el grupo o que nuestro equipo gane.

Esos roles que asumimos en un grupo, son observables por otras personas, quienes pueden ver nuestro cambio de comportamiento.

Como vemos, los roles sociales incluyen en nuestro comportamiento individual.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
----------------------	----------------------------	--	------------------

Ficha de trabajo personal: MIS ROLES Y ACTITUDES FRENTE AL GRUPO

Nombre a quien observa: _____ Equipo: _____

ACTITUDES A OBSERVAR	No mostró este rol	Mostró este rol rara vez	Presentó este rol	Total
	0	1	2	
DIRECTOR Estable; Autoritario; Extrovertido. Coordina al grupo; Clarifica objetivos; No interviene en las discusiones.				
CREATIVO Muy inteligente; Autoritario; Extrovertido. Desbloquea al grupo; Proporciona ideas originales.				
INVESTIGADOR/INFORMADOR Estable; Dominante; Extrovertido. Busca información dentro del grupo y fuera del grupo.				
MOTOR Inquieto-nervioso; Dominante; Extrovertido. Da energía al grupo, para lo que hay que hacer y para lo que no.				
ORGANIZADOR DE GRUPO Muy observador; Estable; Introverso. Pragmático, práctico, estratega y organizador.				
EVALUADOR Muy inteligente; Estable; Introverso. Asimila, evalúa; tiene elevada capacidad para analizar mucha información.				

TRABAJADOR DE EQUIPO Poco autoritario; Estable; Extrovertido. Cohesiona; percibe a los compañeros y el estado de ánimo del grupo.				
RESOLUTIVO Poco autoritario; Inquieto-nervioso; Introverso. Se asegura del cumplimiento de los plazos, de lo que se ha hecho hasta el momento y de lo que queda pendiente.				
INDIFERENTE Ignora, no participa, se aísla, poco comunicativo, acata con facilidad las normas.				
PASIVO Obedece con facilidad, no toma iniciativa, se deja llevar, no participa, se la ve desanimado.				
BOICOTEADOR Ve aspectos negativos de la tarea, no se implica, se le ve desanimado y desanima a las demás, poco tolerante, interrumpe todo el tiempo.				

2.1. B. Seminario taller. Roles de equipo – Nunca solos/as.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

El espejo.

DESARROLLO

Objetivo: Propiciar clima de trabajo interactivo y afianzar la confianza en el grupo por medio de la toma de conciencia de que la relación con los otros suscita emociones y percepciones.

Materiales: 30 tarjetas con una actitud escrita (ver ejemplos más abajo).

Desarrollo: En dos filas frente a frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro adoptará posiciones ante él/ella que expresen actitudes escritas en una tarjeta elegida al azar. Después de un momento cambian de roles. No se permite la expresión oral o por medio de la palabra.

Considerar las siguientes actitudes para las tarjetas: no tengo miedo, tristeza, alegría, soy el jefe/a, tengo hambre, tengo sueño, amigable, el malo/a, mujer, varón, etc.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Recordar.

DESARROLLO

Objetivo: Repasar lo aprendido de la jornada anterior; caso contrario si el grupo no hizo la experiencia anterior, explique los conceptos de roles sociales, tipos de roles y actitudes.

Desarrollo: Como acción complementaria, proponga el siguiente ejercicio: todos/as se sientan formando una semiluna, es decir dejando un espacio abierto al frente y centro del grupo. Al azar se elige a alguien del grupo que se pare en frente de todas/os por dos minutos; el grupo observa sus gestos y movimientos en silencio. Hacer este ejercicio con 4 ó 5 personas. Luego pregunte cómo se sintieron.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Explique el objetivo de la jornada (ver tabla resumen del módulo), aclare dudas, amplíe información, etc.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Estilos de relación.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar información sobre los estilos de comunicación o transacción de información entre las personas.

Materiales: Computador, proyector data display, presentación en power point "Comunicación" (material de Voces para Latinoamérica).

Desarrollo: Antes de exponer el tema revíselo detalladamente, haga las modificaciones que vea conveniente cuidando que no se omita sobre los contenidos sobre los estilos de comunicación de la presentación "Comunicación".

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distención

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Los gritos.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme un círculo con el grupo, haga que cierren los ojos y que identifiquen una situación reciente que les haya generado malestar emocional. Invite a concentrarse en la emoción y que ésta deberá ser expresada por medio de un grito o salto. Cuando están listas/os por turnos empiezan con la expresión no verbal de la emoción.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Caricias sin pellizcos.

DESARROLLO

Objetivo: Ejercitar habilidades de dar y recibir elogios realistas.

Material: Silla para cada participante.

Descripción: Sentados en círculo, cada uno dice una caricia física (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero/a de la derecha y una caricia psicológica (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero/a de la izquierda. En el enunciado de las caricias está prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona).

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Reflexión.

DESARROLLO

Desarrollo: una vez terminada la ronda de caricias, responden a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten al dar caricias?
- ¿Y al recibirlas?
- ¿Les cuesta más dar o recibir?
- ¿Tienes costumbre de decir a los demás lo que no te gusta de ellos?
- ¿Le agradeces a quien te da las caricias para que lo vuelva a hacer en el futuro?
- ¿Hace falta que las caricias describan la razón del elogio para que el receptor se las crea con más facilidad?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

En este grupo yo...

DESARROLLO

Desarrollo: Forme un círculo, todas/os se encuentran de pie. Se toman unos minutos para expresar verbalmente haciendo uso de lo aprendido en la jornada, cómo se siente en este grupo o cómo se perciben empleando la frase: en este grupo yo.....

Orientaciones para la retroalimentación de las/os facilitadores/as.

Es muy importante reconocer en la historia personal qué tipo de caricias hemos recibido, cuáles no y cómo estas experiencias pueden estar influyendo en las relaciones con los otros en el presente.

Añada, formulando la pregunta reflexiva: ¿Qué tipos de caricias me hacen falta y de quién o quiénes?

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min.

SESIÓN: 2.1.2. CONOCIENDO LA ASERTIVIDAD

2.1. C. Seminario taller: La persona asertiva.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Yo necesito.

DESARROLLO

Objetivo: Introducir el concepto de la asertividad como una habilidad de manejo emocional que puede facilitar las relaciones interpersonales protectoras.

Desarrollo: Forme 2 grupos, en una ronda de participación cada participante debe hacer una petición al grupo, como ser: yo necesito que den un salto....yo necesito que se recuesten...yo necesito que ríen, que bailen, etc. Las peticiones deben ser graciosas que generen sorpresa en el grupo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Los obvio, lo observado.

DESARROLLO

Objetivo: Demostrar que todas/os de alguna manera tienden a ser asertivos pero que es necesario entrenarse aún más en esta habilidad.

Desarrollo: Mantenga los 2 grupos, invite a una voluntaria/o al centro para que sirva de modelo. En secreto se le instruye que asuma una postura con su cuerpo que transmita una emoción: miedo, ira, duda, tristeza, alegría, etc. El resto del grupo debe adivinar lo que intenta comunicar. Para hacerlo, se invita a emplear las frases: yo observo que (describa la postura de su cuerpo) e interpreto que (indique la emoción que se pretende comunicar). El/la facilitador/a hace recordatorios y puntuaciones que demarque la diferencia entre los observado y lo que se interpreta, señalando el origen de ambas pautas (externa e interna respectivamente).

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Explique el objetivo (ver tabla resumen del módulo) de la jornada e invite a descubrir cuán asertivo se es.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

La asertividad.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar información sobre las características de las personas asertivas y no asertivas.

Valorar las consecuencias de ambas.

Materiales: Computador, proyector data display, video de "La asertividad".

Desarrollo: Explique con ejemplos lo que es y no es la asertividad. Como alternativa puede mostrar el video de La Asertividad (ver en materiales para la facilitación) y reflexionar sobre lo mostrado.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera por el aire.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme 3 equipos, cada equipo recibe 2 globos inflados que deben llevar sin que toquen el piso y sin que nadie los coja con las manos (sí podrán hacerlo con otras partes del cuerpo) de un extremo al otro del salón; los equipos que llegan reciben dos globos más para retorno, luego otros 2, etc.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Cine mudo

DESARROLLO

Objetivo: Entrenar el empleo del cuerpo como elemento no verbal de la comunicación y desarrollar el pensamiento asertivo a través de la puesta en práctica de lo observado y lo que se interpreta.

Desarrollo: Se forman 5 grupos, 2 de ellos deben adivinar el mensaje de la película muda, los otros 3 grupos, por turnos deben hacer una representación de una película que conozcan pero sin usar palabras, sólo gestos y el cuerpo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Análisis y reflexión.

DESARROLLO

Desarrollo: En grupo, analizan las dificultades en emplear la técnica de lo observado y lo que se interpreta.

Mensaje clave: Profundice en el papel que juegan las ideas, juicios y prejuicios en lo interpretativo. Entregue la Ficha de "Derechos Asertivos" (ver en material de apoyo para la facilitación) como material de reflexión y evaluación personal. Explique cómo llenar el cuestionario y las frases incompletas, solicitando que sean honestos/as al hacerlo ya que los resultados no serán develados.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

15 min.

Objetivo: Conocer el valor de la técnica de distancia cognitiva para desarrollar la asertividad.

Desarrollo: En grupo aplique la siguiente técnica.

“Asuman una posición cómoda en sus sillas evitando cruzar los brazos, piernas y que el cuerpo no esté recostado, sino que la espalda repose en el respaldo de la silla. Coloquen sus manos sobre los muslos y cierren los ojos en silencio. Presten atención a algunos ruidos del ambiente, no busquen evitarlos, escúchenlos. Luego dense cuenta de la posición de su cuerpo; qué partes de éste son notados por ustedes con facilidad y que partes no. Empiecen a respirar primero inhalando por la nariz con la boca cerrada haciendo que su estómago se llene de aire. Hagan esto 3 veces. Luego respiren a un ritmo normal pero inhalando por la nariz y botando el aire por la boca. Voy a contar del 10 al 1, mientras lo hago respiren según voy diciendo los números. Vamos a empezar: 10, 9, 8, etc. (haga el conteo disminuyendo el tiempo del mismo. Por ejemplo: 10, 2 segundos después, diga 9. A partir del número 6 aumenten un segundo al conteo hasta llegar a 1). Ahora sienten tranquilidad y relajación. Manténgase en este estado y hagan lo que les pida.

Recuerden una situación conflictiva reciente que les haya generado malestar. Recuerden lo que pasó, dónde paso, quiénes estaban (esperar unos 30 a 40 segundos). Ahora, del recuerdo de la situación, quédense con una imagen, como una película que se observa tal cual sucedió. Observen el lugar, las personas, a ti misma/o; qué estás haciendo, cómo estabas vestido/a. Ahora, recuerda cómo te sentiste en ese momento (esperar unos 10 segundos); ahora recuerda lo que pensaste en ese momento sobre lo que estaba sucediendo (esperar unos 10 segundos). Imagina que esas emociones y pensamientos, se convierten en 2 burbujas que flotan en el aire. Todo ocurre mientras observas lo que sucede. Voy a contar de 5 al 0, mientras lo hago, la imagen de lo sucedido irá desapareciendo poco a poco, quedando sólo las dos esferas. Voy a empezar: 5, 4, 3 (haga el conteo con pausas mayores), 2, 1 y 0, desaparece la imagen, sólo ves las 2 esferas flotando en aire. Obsérvalas y date cuenta de su tamaño, color, altura a la que flotan (haga una pausa de 10 segundos y prosiga). Las dos esferas ahora se elevan al cielo y lentamente se alejan de ti hasta que no puedes verlas más. Después de 10 segundos de pausa y silencio, haga la siguiente inducción:

Las esferas ya no están, desaparecieron, cada vez que vivas una situación de conflicto te dirás a ti misma/o: puedo hacer que mis emociones y pensamientos negativos se alejen de mí. Repite mentalmente esta frase. Ahora estamos nuevamente en el salón, estás sentado en la silla, respiras metiendo aire por la nariz y lo expulsas por la boca, haz esto a tu ritmo; voy a contar del 1 al 10, cuando llegue a 10 abrirás los ojos: 1, 2, 3, etc.”

Termine la jornada, solicitando que expresen qué más les gustó de la jornada y con qué aprendizaje se van.

Orientaciones para la retroalimentación del o la facilitador/a.

Hemos aprendido que la persona asertiva no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos pero sin herir ni perjudicar a otras personas.

Una conducta asertiva nos permite hablar de nosotros mismos, aceptar cumplidos, pedir ayuda, discrepar abiertamente, pedir aclaraciones y aprender a decir “no”. ¿Cuántas veces no nos hemos atrevido a decir NO? Esto es porque nos cuesta expresar nuestra opinión sin perjudicar a los demás, pero ¿no nos estamos perjudicando más a nosotros mismos al hacerlo?

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

SESIÓN: 2.1.3. CONOCIENDO LA EMPATÍA

2.1. D. Seminario taller: La escucha y la observación.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD Evalúo la empatía.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la identificación de la empatía en la vida cotidiana.

Material: Cuestionario de Empatía (ver en materiales para la facilitación), lápiz y borrador.

Desarrollo: Solicite que llenen en cuestionario. Al final oriente para su corrección e interpretación, aclarando que los resultados cambian y que no son definitivos, ya que la empatía es una habilidad que se aprende por medio de la práctica en lo cotidiano.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD La coreo...

DESARROLLO

Objetivo: Incentivar en el descubrimiento de formas creativas de ser empáticas/os.

Desarrollo: En grupos de 3, 1 del grupo debe hacer una serie de movimientos con el cuerpo, puede ser un baile, los otros tratan de seguir el ritmo y los pasos o movimientos. Después se intercambian roles. Mientras lo hacen solicite que tomen conciencia qué emociones experimenta: vergüenza, rubor, temor, etc. Al final haga una ronda de comentarios sobre las emociones que experimentaron, sus bloqueos, etc.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Exponga el objetivo de la jornada (ver tabla resumen del módulo) brindando una definición breve de la empatía.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Técnicas de escucha empática.

DESARROLLO

Objetivo: Poner en práctica herramientas que ayuden al desarrollo de la empatía.

Materiales: Computador, data display, documento Word sobre “Técnicas de Escucha Empática” (ver en materiales de facilitación), marcadores, papelógrafos y cinta adhesiva.

Desarrollo: Exponga las técnicas que se sugieren. Forme grupos de 3 para que ejerciten 1 ó 2 técnicas de su elección por medio del juego de roles.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera a ciegas.

DESARROLLO

Materiales: Vendas para los ojos, papelógrafos, marcadores, hojas con el dibujo de 2 figuras geométricas superpuestas.

Desarrollo: En grupos de 2 ó 3 personas, uno/a se venda los ojos, los otros 2 de una distancia de 3 a 5 metros le dictan para que dibujen dos figuras geométricas, una vez terminado el dibujo deben retornar donde está su grupo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Lo que hice con la señora empatía.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar la vivencia subjetiva del otro/a en una escena traumática o dañina.

Desarrollo: En base al video El Bola, escena de violencia del padre hacia El Bola, en grupos de 3 personas analizan la escena e identifican qué emociones experimentaba El bola y por medio de qué aspectos de su lenguaje corporal lo deducen.

Seguidamente, se invita a que en los grupos identifiquen voluntariamente si tuvieron (como agente, víctima u observador/a) vivencias similares.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Reflexión.

DESARROLLO

Desarrollo: Exposición de los grupos. Se solicita que hagan comentarios sobre las ventajas y desventajas de la empatía, sus consecuencias positivas o negativas.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

En primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: En el grupo, tras un periodo de tiempo de reflexión, cada participante completa las frases en una ronda por turnos: pido disculpas por...

Orientaciones para la retroalimentación del o la facilitador/a.

Escuche cada intervención de las y los adolescentes, buscando identificar palabras o frases que develen empatía. Por ejemplo: una adolescente dice, pido disculpas por abandonar a mi hermana menor sin pensar en cómo se habrá sentido ella.

La empatía nos permite ponernos en los zapatos del otro y comprender cuál es su punto de vista o cómo se está sintiendo. De esta forma, podremos tener un acercamiento a esa persona más adecuado a sus necesidades, incluso tomar decisiones en nuestra vida pensando no sólo en nosotros mismos, sino en las personas que nos rodean.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min.

SESIÓN: 2.2.1. LAS EMOCIONES PRIMARIAS

2.2. A. Seminario taller: Experimentos emocionales.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD La sala del terror.

DESARROLLO

Objetivo: Introducir al tema mediante experiencias nuevas.

Materiales: Vendas para los ojos, audio de película de terror.

Desarrollo: Haga que el ingreso al salón sea en grupos de 3 con los ojos vendados; se coloca el audio y se pide que ingresen al salón y caminen por donde quieran. En determinados sectores, se sorprende a las y los adolescentes con un grito o toque súbito.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD En base a la anterior experiencia.

DESARROLLO

Desarrollo: En círculo se invita a expresar qué sintieron, qué pensaron y que creían que sucedería, de esta forma empieza a generar la relación de los conceptos emoción y pensamientos:

“La mayoría de la gente cree que sus emociones son provocadas por otras personas o situaciones, es común escuchar decir a la gente: me haces renegar, me das rabia, etc.; Sin embargo, pensar de este modo es dar el poder a los otros sobre nuestras emociones, es decir que ellos nos hacen sentir del modo que quieran y como quieran. Pero, no es del todo cierto, ya que somos nosotros los que nos provocamos nuestras emociones a partir de nuestros pensamientos.

Por ejemplo, ante una situación problemática nuestra mente produce ideas y pensamientos sobre lo que sucede y sobre nosotros mismos. Este modo de pensar, hace que sintamos emociones y que actuemos de determinada manera. Por ejemplo, un amigo o persona, no nos saluda en la calle; sentimos rabia y resentimiento; en el futuro esto hará que ya no le hable a ese amigo.

Hay un pensamiento que nos dice “debería hablarme porque es mi amigo” y este pensamiento es el que hace que sintamos rabia o resentimiento. Pero por qué no pensar que no me vio o platearme preguntarle la razón por la que no me habló, antes de sentir esa rabia o resentimiento.

Lo que pensamos sobre cómo deben ser las cosas o las personas en relación a uno, es lo que provoca que me sienta de un modo y que tienda a comportarme de determinada manera. Es por ello muy importante aprender a controlar lo que pienso para poder controlar lo que siento."

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Explique el objetivo del tema (ver tabla resumen del módulo) remarcando la asociación y relación de pensamiento y experiencia emocional.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El poder de la mente.

DESARROLLO

Objetivo: Generar la percepción de la posibilidad del control mental para regular procesos emocionales.

Materiales: Video documental "El poder de la mente" (ver en material para facilitación) y equipo de reproducción audio visual.

Desarrollo: Presente el video buscando la reflexión sobre la veracidad o no de esta teoría. Considerar las siguientes preguntas de inducción y motivación: ¿Si la mente nos engaña, qué es real?, ¿Qué manda más la mente o las emociones y por qué razón?, ¿Las emociones son buenas o malas?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

El reventón.

DESARROLLO

Materiales: Varios globos inflados, tres sillas.

Desarrollo: Se requiere 3 grupos o equipos. Cada equipo recibe 10 globos inflados, por turnos deben coger un globo, dirigirse a la silla y reventar el globo sentándose sobre éste. Gana el equipo que termine de reventar los globos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

3 juegos en línea.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la percepción de emociones primarias: miedo, impotencia y alegría.

Desarrollo:

Juego 1. El miedo: En grupos de 5, por turnos con los ojos vendados se dejan caer de espaldas, los otros le sostienen formando un colchón con los brazos.

Juego 2. Impotencia. En los mismos grupos, por turnos cada uno de los integrantes, se ponen de cuclillas en el centro, los demás miembros de su grupo apoyan una de sus manos en la espalda del que está en el centro; a la cuenta de 3 debe levantarse sin desplazarse, es decir sin moverse a otro lado, permaneciendo en su lugar buscando ponerse de pie, los demás hacen presión para evitar que se levante.

Juego 3. Alegría. Se coloca el audio de risas de personas (buscar material en internet), el grupo escucha el audio y note que algunos empiezan a reír.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Reflexión.

DESARROLLO

Desarrollo: En base a los juegos, se genera un clima de participación en base a: lo sentido, sensaciones en el cuerpo, pensamientos, etc.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

¿Cómo me voy?

DESARROLLO

Desarrollo: Haga una ronda en la que por turnos expresen verbalmente con qué emoción se van.

Orientaciones para la retroalimentación terapéutica.

Nombre las 3 emociones trabajadas: miedo, impotencia y alegría; formule cuestionamientos al grupo, por ejemplo: ¿cuál de estas tres emociones hay más en mi vida? ¿Cómo reacciono ante ellas? y ¿Cuáles son las

consecuencias de mis reacciones emocionales?

Debemos recordar la importancia de controlar nuestro pensamiento para poder controlar nuestras emociones.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

2.2. B. Seminario taller: Diccionario emocional.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

El grito de batalla.

DESARROLLO

Desarrollo: En grupo, se pide: que permanezcan de pie formando un círculo. Cierren los ojos en silencio, ahora recuerden una situación vivida en la que hayan sentido la emoción de rabia muy intensa; vuelvan a sentir la rabia aquí y ahora, noten qué cambios hay en su cuerpo: tensión en las manos, brazos, espalda, cuellos, piernas y rostro. Metan aire por la nariz y expulsen el aire por la boca, prepárense porque a la cuenta de 3 sacarán la emoción de rabia por medio de un grito fuerte que emerge del abdomen. 1, 2 y 3; ahora abran los ojos y tomen asiento.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Evalúo la inteligencia emocional.

DESARROLLO

Objetivo: Valorar la inteligencia emocional.

Materiales: Test de Inteligencia Emocional (ver material de facilitación), bolígrafos.

Desarrollo: Aplicación, corrección e interpretación del test respetando la privacidad de cada integrante e invitando a reflexionar sobre los resultados.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Desarrollo: Explique el objetivo de la jornada (ver en tabla resumen del módulo).

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Exposición interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Presentar las definiciones de emociones primarias y secundarias.

Materiales: Material audio visual, presentación sugerida sobre “Emociones y Sentimientos” (ver material de facilitación) y copias de los tipos de emociones extraídas de la presentación.

Desarrollo: Antes de la exposición revise el material, haga adecuaciones y arreglos que valoren como necesarios.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Relajación.

DESARROLLO

Desarrollo: Emplear una técnica de relajación–activación (ver en materiales para la facilitación: texto Word, ejercicios y técnicas de relajación).

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Abanico de emociones.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar emociones.

Desarrollo: Para llevar a cabo este ejercicio es importante que el facilitador tenga a la mano un reproductor de música probado y preparado con la secuencia musical para que en seguida de dar la indicación empiece a reproducir la música. La intencionalidad de esta actividad será que el participante pueda explorar su emocionalidad a partir de distintos estímulos musicales.

Los diferentes ritmos evocarán diferentes emociones entre los participantes.

1. El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, sentados en una posición cómoda con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave les dirá: Deseo hacerles un regalo para que lo disfruten y dejen que su cuerpo sean quien exprese cómo se van sintiendo.
2. Comenzará a reproducirse una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Sugerimos una pista musical romántica y relajante para iniciar.
3. Al término de la secuencia les pedirá que abran los ojos, y les explicará que a partir de esta experiencia podemos identificar cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y que poder identificarlas nos permite tener mayor conciencia de ellas y de cómo se manifiestan los sentimientos en el cuerpo.

Para el reconocimiento de las emociones y de las manifestaciones físicas que las acompañan, el facilitador presentará la siguiente lista de preguntas al pleno:

1. ¿Cómo se sintieron?
2. ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?
3. ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

Para hacer el registro de emociones y sentimientos el facilitador repartirá hojas de ayuda en las que los participantes registrarán qué emociones se despertaron en ellos al escuchar la canción y qué manifestaciones corporales identificaron.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 7. Plenaria	
TIEMPO	15 min.	
ACTIVIDAD	Reflexión y análisis.	
DESARROLLO		

Desarrollo: El facilitador preguntará al grupo si alguien desea compartir lo que escribió, escuchará atento todas las opiniones y, a partir de éstas, hará un breve cierre de acuerdo a lo expuesto por los participantes.

Se sugiere que se haga énfasis que al reconocer nuestras reacciones corporales y cómo se relacionan con nuestros sentimientos hará que estemos mejor capacitados para nombrar nuestras emociones. Por ejemplo al identificar que las contracturas musculares en hombros o cuello están relacionadas con atravesar una situación estresante. Esta expresión corporal va asociada a emociones como la ira, la frustración o el miedo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre	
TIEMPO	10 min.	
ACTIVIDAD	La tarea.	
DESARROLLO		

Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana se tomen un tiempo para escuchar sus canciones o ver sus películas favoritas y mientras lo hacen reconozcan las emociones que les producen,

tratando de identificar las manifestaciones corporales que producen en ellos esas emociones. Ronda en expresión: con que emoción me voy.

Orientaciones para la retroalimentación terapéutica.

La importancia de reconocer nuestras manifestaciones corporales para identificar las emociones que sentimos y poder así aprender a expresarlas y controlarlas. Cuando identificamos estos síntomas físicos, podemos regular nuestros pensamientos para así controlar nuestras emociones.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
----------------------	----------------------------	--	------------------

SESIÓN: 2.2.2. EN SINTONÍA CONMIGO MISMO

2.2. C. Sesión de grupo: Hablo en primera persona.

MOMENTO SESIÓN	Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	¿Por qué estoy acá?
DESARROLLO	

Objetivo: Delimitar la problemática personal por la cual se encuentra en el Centro de Reintegración Social.

Materiales: Hojas de papel, lápices de colores y bolígrafos.

Desarrollo: Mediante un dibujo o una frase se expresan las razones por las que está en el programa y cómo se sienten con esta situación. Haga una ronda de expresión de lo trabajado.

MOMENTO SESIÓN	Paso 2. Exploración
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	Técnica de gestión de emociones y sentimientos.
DESARROLLO	

Objetivo: Explorar los procesos emocionales relacionados con la conducta delictiva.

Desarrollo: Emplear la técnica como se indica en la presentación “Emociones y Sentimientos” que encontrarás en el material que acompaña este manual.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Técnica de gestión de emociones y sentimientos.

DESARROLLO

Objetivo: Explorar los procesos emocionales relacionados con la conducta delictiva.

Desarrollo: Emplear la técnica como se indica en la presentación “Emociones y Sentimientos” que encontrarás en el material que acompaña este manual.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Técnica de gestión de emociones y sentimientos.

DESARROLLO

Objetivo: Explorar los procesos emocionales relacionados con la conducta delictiva.

Desarrollo: Emplear la técnica como se indica en la presentación “Emociones y Sentimientos” que encontrarás en el material que acompaña este manual.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: Ronda de expresión: cómo vine, qué aprendo de mí, cómo me voy.

Orientaciones para la retroalimentación terapéutica.

La dinámica de la sesión, genera la activación de una gama de emociones (activación de la memoria emocional), pensamientos (recuerdos, imágenes sobre lo sucedido) y tendencias a la acción (conductas, mecanismos de defensas, bloqueos, etc.); por ello debe considerar en la retroalimentación terapéutica lo expresado por las y los adolescentes generando un clima de escucha atenta, respeto y aceptación evitando que se hagan preguntas entre las o los adolescentes. Es importante que para la retroalimentación psicoterapéutica, haga una ronda de valoraciones del terapeuta hacia las o los adolescentes. Por ejemplo: Andrés expresa: vine con dudas y miedos; aprendí de mí mismo que lo que hice no lo puedo olvidar, y me voy preocupado, sin saber qué hacer ahora. Posible valoración terapéutica: Andrés (haga contacto visual), de lo que dijiste valoro la sensibilidad personal que tienes y tu fortaleza para hacerte la pregunta ¿qué hago ahora?, de eso se trata de que todos/as lleguemos a éste momento personal e íntimo que es el inicio para el cambio. Gracias Andrés.

Debemos aprender a entrar en sintonía con nosotros mismos, a identificar y reconocer nuestras propias

emociones para poder manejarlas de forma beneficiosa y saludable para nosotros (inteligencia emocional).

Tamaño del grupo: 15

Tiempo: 90 min⁴.

SESIÓN: 2.2.3. EN SINTONÍA CON LOS DEMÁS

2.2. D. Cine debate: El Bola.

MOMENTO Paso 1. Inicio

TIEMPO 5 min.

ACTIVIDAD Contextualizar.

DESARROLLO

Objetivo: Presentar el contexto de la película: es una historia de un muchacho, que descubre una nueva forma de llevar adelante su vida, y así dejar de ser como “El Bola” para ser una persona nueva”.

MOMENTO Paso 2. Presentación del objetivo y de la película

TIEMPO 5 min.

ACTIVIDAD Una sociedad en la que...

DESARROLLO

Continuando con la lógica anterior, plantee el propósito de la actividad, ver el objetivo en la tabla resumen del módulo.

MOMENTO Paso 3. Desarrollo de la película

TIEMPO 90 min.

ACTIVIDAD La película.

DESARROLLO

Objetivo: Generar las pautas y condiciones para el análisis y debate sobre las vivencias emocionales de los personajes.

⁴ Valorar las expresiones de las y los adolescentes en cuanto al contenido de lo verbal y no verbal, permite tomar la decisión de duplicar esta sesión para propiciar la gestión de los esquemas emocionales de las y los adolescentes. En base a este criterio, es recomendable llevar adelante la segunda parte de la sesión siguiendo los mismos pasos con la posibilidad de emplear otra técnica de facilitación para la exploración, profundización y elaboración que se encuentra en el material para la facilitación: guía breve de terapia Gestalt.

Materiales: Televisor, reproductor de DVD.

Desarrollo: Hacer cuando menos 3 cortes:

- 1) en el que se identifiquen personajes,
- 2) contexto de la historia y
- 3) cuando El Bola decide aceptar ayuda y contar su historia (escena final).

MOMENTO Paso 4. Análisis – reflexión

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD El debate.

DESARROLLO

Objetivo: Generar la toma de conciencia de la vivencia emocional del personaje central. Preguntas sugeridas: ¿Cómo vivía El Bola? ¿Cómo se sentía ante su padre, ante su madre, ante la familia de su amigo?, ¿Qué sentía su padre, su madre y amigo?

MOMENTO Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO 5 min.

ACTIVIDAD ¿Con qué me quedo?

DESARROLLO

Desarrollo: Hacer una ronda de participación en la que expresen en frases cortas sus puntos de vista sobre las consecuencias de la violencia y el impacto de las emociones en la vida de las personas. Anotarlas en un papelógrafo y colocarlas en la pared.

Orientaciones para la retroalimentación terapéutica.

Por medio de frases cortas haga las siguientes afirmaciones: todos y todas venimos de contextos y familias tal vez con historias similares, personajes parecidos a nosotros...sin embargo, pensemos ¿Ahora qué haré con esos recuerdos? ¿Qué gano con guardarlos? ¿Qué gano con darle otro sentido y significado?

Rescate también que gracias a la película hemos logrado ponernos en el lugar de otra persona (El Bola). Reflexionar en qué medida hacemos esto en nuestro día a día con otras personas. Pensar en los demás y en su relación con mi historia particular.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

2.2. E. Sesión de grupo: El enamoramiento.

MOMENTO SESIÓN Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD

¿Por qué estoy acá?

DESARROLLO

Objetivo: Reflexionar sobre la experiencia del enamoramiento.

Materiales: Hojas de papel, lápices de colores y bolígrafos.

Desarrollo: Mediante un dibujo o una frase se expresa cómo se siente estar enamorado/a.

MOMENTO

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Técnica de gestión de emociones y sentimientos.

DESARROLLO

Objetivo: Explorar los procesos emocionales relacionados con el enamoramiento.

Desarrollo: Emplear la técnica como se indica en la presentación de "Emociones y Sentimientos", que encontrarás en el material que acompaña este manual.

MOMENTO

Paso 3. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: Ronda de expresión, cómo vine, qué aprendo de mí, cómo me voy.

Orientaciones para la retroalimentación terapéutica.

El amor, es la expresión perfecta de lo humano; no sólo nos enamoramos de una pareja, sino de la vida, de una actividad, de amigos/as, de la familia. Les invito a reflexionar ampliando su mirada sobre el arte de enamorarse, es decir ¿Qué más te enamora de la vida, de tu vida?

La experiencia que produce enamorarse, puede reducir nuestros niveles de ansiedad o ira. Es importante explorar este sentimiento de amor en ti mismo.

Debemos encontrar formas de expresar el amor, incluso aquí en este programa o con las personas que están afuera.

Estar enamorado es una forma muy especial de estar en sintonía con otra persona. Implica comprenderla y querer su bienestar por encima de todo. Amar saca lo bueno que hay nosotros, a pesar de todo el dolor y sufrimiento. Dentro de ti está esta capacidad de amar.

Tamaño del grupo: 15

Tiempo: 90 min.

MÓDULO 3: ME RELACIONO CON LOS DEMÁS DE FORMA PROTECTORA

Macro habilidad a desarrollar

Emplea estrategias para el inicio y mantenimiento de relaciones interpersonales saludables y protectoras en diferentes escenarios sociales.

Temas, sesiones y objetivos

En la tabla N° 6 se observan los temas (Recuadros claros: eje educativo. Recuadros oscuros: eje psicoterapéutico), sesiones, objetivos y codificaciones de las actividades correspondientes.

Tabla N°6: Temas, Sesiones y Objetivos del Módulo 3.

TEMAS	SESIONES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
3.1. LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS QUE NOS IMPONE LA SOCIEDAD	3.1.1. LA IMAGEN SOCIAL ¿LO QUE SOY O LO QUE PAREZCO?	Facilitar la identificación de discrepancias y coherencias entre la imagen social proyectada y la verdadera.	3.1. A. Seminario taller: El espejo del otro – Espejo interno. Objetivo: Facilitar la identificación de estereotipos sociales y la imagen social que la sociedad tiene de la y el adolescente, comparándola y diferenciándola de la imagen que tienen de sí mismos.
	3.1.2. LA ASERTIVIDAD PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS	Tomar conciencia de la importancia de la asertividad en el relacionamiento con los otros y desarrollar estrategias para su puesta en práctica.	3.1. B. Cine debate: Una mente indomable. Objetivo: Permitir la identificación los factores de protección personales y de las relaciones asertivas a su alrededor. 3.1. C. Seminario taller: Mis redes sociales. Objetivo: Valorar a qué tipo de redes sociales se pertenece y cómo generar redes sociales protectoras.
3.2. LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	3.2.1. LAS LLAVES MAESTRAS PARA RESOLVER CONFLICTOS	Facilitar aprendizaje de estrategias para la gestión y resolución de conflictos.	3.2. D. Seminario Taller: Saber observar-escuchar-analizar-elegir-implementar. Objetivo: Promover en las y los adolescentes el aprendizaje habilidades básicas para la gestión de crisis.

3.3. LA SEXUALIDAD	3.3.1. EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD	Lograr la interiorización de nuevas formas de vivir una sexualidad sana, responsable y protectora.	3.3. A. Seminario taller: Los derechos sexuales. Objetivo: Facilitar en las y los adolescentes la retroalimentación sobre qué son y cómo se viven los derechos sexuales.
			3.3. B. Sesión de grupo: ¿Cómo desarrollar una sexualidad plena y saludable? Objetivo: Facilitar la reconstrucción de la vivencia psicosexual en relación al otro.
	3.3.2. LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	Identificar los roles y estereotipos de género que moldean nuestro comportamiento y relacionamiento interpersonal	3.3. C. Seminario taller: Tanta belleza debe doler: la importancia de la persona tras el rol. Objetivo: Generar toma de conciencia sobre roles y estereotipos de género y cómo inciden sobre nuestra conducta.
			3.3. D. Sesión de grupo: Cuando no te veo, estás ahí. Objetivo: Identificar los procesos emocionales como víctima u ofensor respecto a los derechos sexuales.
3.4. LAS POSICIONES EXISTENCIALES	3.4.1. EL NIÑO/A QUE LLEVAMOS DENTRO	Generar toma de conciencia sobre los aspectos históricos personales tempranos que influyen en las relaciones sociales actuales.	3.4. E. Sesión de grupo: Contacto con mi niño/a interior. Objetivos: Facilitar la reconciliación con el niño/a interior y cómo a partir de los consejos que le daríamos podemos tomar algunas decisiones importantes para nuestra vida.
	3.4.2. YO-TÚ: ESTAR BIEN ESTAR MAL LO JUSTO Y LO INJUSTO ¿PARA QUIÉN?	Generar la adopción de actitudes favorecedoras de relaciones interpersonales saludables y beneficiosas	3.4. F. Sesión de grupo: Identificación de posiciones existenciales. Objetivos: Generar cambios de actitud de las posiciones existenciales personales: estar bien – mal – injusto – justo. 3.4. G. Sesión de grupo: Nuevas formas de relacionarme. Objetivos: Reconstruir nuevas formas de transacciones con el otro, favorecedoras de relaciones saludables y beneficiosas.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016.

SESIÓN: 3.1.1. IMAGEN SOCIAL ¿LO QUE SOY O LO QUE PAREZCO?

3.1. A. Seminario taller: El espejo del otro – Espejo interno.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 1. Inicio
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	Carrera de balsas.
DESARROLLO	

Objetivo: Generar clima de trabajo interactivo e identificación de roles en equipo por medio del caldeo grupal.

Materiales: 6 plásticos de diferentes colores de 2 metros y medio de largo por 70 centímetros de ancho (cada equipo recibe 2 tiras de plástico), 15 pañoletas (5 para cada equipo). Cinta adhesiva blanca para delimitar el inicio y final de la carrera de un extremo a otro del salón (5 a 8 metros de longitud), 3 lápices negros y 3 Fichas de “Evaluación del desempeño de equipo” (una ficha por equipo). La encontrará al final de este apartado.

Alternativa: En vez de las 15 pañoletas también pueden servir 15 objetos personales de las y los participantes, 5 objetos por equipo.

Desarrollo: Se forman 3 equipos (mínimo 2 equipos) de 5 personas cada uno. Cada equipo para recuperar sus objetos personales o pañoletas, deben trasladarlos de un extremo a otro. Todos los miembros del equipo deben subir al plástico que representa la balsa, ningún participante debe pisar el suelo o caer fuera del plástico. Si esto ocurre, el equipo vuelve al punto de inicio. El modo de avanzar consiste en trasladar el plástico hacia adelante, acomodarlo y subir todos a este plástico, recoger el plástico que quedó libre y repetir la acción para trasladarse de un lugar a otro. Si el objeto a transportar cae al piso, es considerado como objeto perdido y el equipo debe volver a tomar otro objeto.

Al finalizar, entregue la Ficha de “Evaluación del desempeño del equipo” (una por equipo) con los nombres de todas las y los adolescentes en la columna de la izquierda. Después entregue una ficha a cada adolescente. Pídale que coloquen el número 1 en aquellos comportamientos que hayan observado en cada uno de sus compañeros/as. Deberán observar hasta 2 comportamientos para cada uno de ellos. (Ver ficha de ejemplo al final de este apartado).

Seguidamente, invite a que cada equipo exponga qué comportamiento sobresale más en su grupo sin develar nombres. Invitar a reflexionar sobre los resultados. Puede emplear las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí al saber que seré observado/a?, ¿Qué de mí reflejan los resultados?, ¿Se me hace fácil o difícil aceptar la opinión del otro/a?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Con ver eso.

DESARROLLO

Desarrollo: En base al anterior juego, motive la expresión de opiniones y experiencias en las que se les observaba. Pregunte por ejemplo: ¿En qué otras situaciones me siento observado/a?, ¿Cómo afecta a mi forma de actuar? Inmediatamente, proponga lo que sigue en el paso 3.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Explicación.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr que las y los adolescentes identifiquen un objetivo personal en relación al seminario taller. Solicitar que lo anoten en su cuadernillo personal.

Desarrollo: Se presenta de manera clara el objetivo de la sesión en un papelógrafo (ver tabla del módulo).

A continuación se pregunta a las y los adolescentes que anoten en una tarjeta blanca cuál es su expectativa respecto del taller, es decir que consideran qué podrán aprender o utilizar para sus vidas.

Una vez que lo hayan anotado, lo ponen en la pared, especificando su nombre.

Las y los facilitadores escogen 5 o más frases de las y los adolescentes enfatizando los aprendizajes y objetivos del seminario taller.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

25 min.

ACTIVIDAD

Exposición interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Aportar información nueva y significativa en base a:

Contenidos conceptuales: Estereotipo social, imagen social, roles sociales y de género.

Contenidos procedimentales: Exposición audiovisual formato power point (ver presentación "Autoimagen" en material de apoyo); trabajo en subgrupos para el desarrollo de contenidos conceptuales y su exposición.

Materiales: Exposición en power point, data display, computadora, parlantes, 10 papelógrafos, marcadores de agua y cinta adhesiva.

Desarrollo: Exposición de las/os facilitadores de los conceptos claves del seminario taller (en base a los contenidos conceptuales) empleando imágenes predominantemente y relacionando con las información recabada en el momento anterior. Se deja el material de exposición a disposición de las y los adolescentes.

Seguidamente se forman 3 subgrupos, a cada cual se le asigna una tarea: (1) cómo ve la sociedad a las y los adolescentes que han realizado conductas delictivas; (2) cómo ve la sociedad a las mujeres que cometen actos delictivos de cualquier tipo; y, (3) qué se necesita cambiar en la sociedad para que ya no haya discriminación de ningún tipo.

Al final se otorga un tiempo para la presentación de cada subgrupo sobre los temas trabajados.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 5. Dinámica de distensión	
TIEMPO	10 min.	
ACTIVIDAD	Carrera de bolsas.	
DESARROLLO		

Materiales: Bolsas de gangocho.

Desarrollo: Forme 3 equipos, cada equipo de enviar a un/a de sus integrantes metido en una bolsa. Se debe desplazar saltando de un extremo al otro del patio y volver corriendo para entregar la bolsa a otro de su equipo. El juego se inicia cuando la o el facilitador da la orden de salida. Termina cuando uno de los equipos completa una ronda de participación (todos han saltado).

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 6. Experiencia	
TIEMPO	30 min.	
ACTIVIDAD	Alternativa 1: El espejo interno.	
DESARROLLO		

Objetivo: Conocer cómo me ven las otras personas y contrastarlo con la opinión que tengo de mi misma/o; entrenarse a expresar las opiniones con sinceridad.

Materiales: Ficha de "Trabajo personal: El espejo interno" (ver al final de este apartado) y bolígrafos (lápices).

Desarrollo: Formar subgrupos de 2 ó 3 personas, no importa si son amigos/as, esto favorece al desarrollo de la actividad. Entregar el material a cada persona.

Por un tiempo de 10 minutos, cada participante llena la ficha de "Trabajo personal" (la encontrará al final de este apartado), de la manera siguiente: 1 característica personal relacionada con la amistad (cómo me veo a mi misma/o como amigo/a), 1 opinión sobre las personas contrarias a mi sexo y 1 cualidad o habilidad que se tiene en cualquier área (deporte, estudio, trabajo, cocina, puntualidad, responsabilidad, honestidad, etc.).

Una vez terminada esta etapa, se rellenan los mismos aspectos pero para una persona del grupo anotando su nombre en la casilla de la ficha de trabajo.

Al terminar, se debe conversar por turnos con aquellas personas que han escrito algo de uno mismo y anotar lo que éstas han visto.

Terminadas las etapas anteriores, se brinda un espacio de tiempo en silencio para que cada uno/a observe su ficha e identifique las concordancias y discrepancias en relación a lo que escribió de sí mismo versus lo que los demás escribieron de él/ella.

Se hace la puesta en común de lo aprendido en la plenaria grupal.

Objetivo: Diferencio la imagen social que se proyecta de mí de lo que verdaderamente soy.

Materiales: 3 dibujos de muros en 2 a 4 pliegues de papelógrafos para cada uno, tarjetas de colores con las frases sugeridas abajo u otras que se vean pertinentes (cada muro debe tener 5 a 8 frases), marcadores, hojas con el dibujo de un muro con ladrillos descubiertos pero vacíos, lápices negros, lápices de colores, ficha de "Trabajo personal: Lo que la cultura nos dejó" (ver al final de este apartado) y cinta adhesiva.

Ejemplo de frases:

Tema 1: Los adolescentes son consumidores de drogas; las y los adolescentes delincuentes ya no tienen remedio; se comportan como salvajes con las chicas y en grupo son violentos; no respetan las normas.

Tema 2: Son creativos/as; es una etapa de la vida para definir quiénes son y qué quieren; son el presente y el futuro de la sociedad; son ingeniosos y llenos de vida; son reflexivos; les gusta el arte y toda forma de expresión; son valientes e intrépidos, etc.

Desarrollo: En una de las paredes del salón se colocan los dibujos de los tres muros de ladrillo. En cada ladrillo están colocadas tarjetas que expresan las opiniones más frecuentes que tiene la sociedad en general sobre la adolescencia, agrupados en temas. Tema 1: consumo de drogas, comportamiento delictivo en adolescentes, pandillas, violencia, etc.; Tema 2: ventajas de la adolescencia, riesgos en la adolescencia, sus habilidades, valores, etc. Quedarán algunos ladrillos vacíos que representan lo que no se ha escrito aún; estos son los ladrillos que serán llenados con las tarjetas que elijan las y los adolescentes.

Se divide al grupo en subgrupos de 3 personas, cada subgrupo debe identificar ladrillos de los muros y 2 tarjetas que creen que deben ser incluidas en el nuevo muro; cada elección debe ser fundamentada por cada subgrupo y sólo será incluida en el nuevo muro por medio del debate y consenso grupal.

Es importante que cada subgrupo haya elegido sus tarjetas y que luego dediquen un tiempo a debatir las razones para su inclusión; las tarjetas excluidas en este primer filtro deben retornar al sitio de donde fueron sacadas quedando disponible para otros subgrupos.

También se pueden cambiar tarjetas de los muros por otras, seleccionar unas nuevas y escribir frases nuevas en tarjetas en blanco.

Cuando todos los subgrupos han culminado su debate, se pasa a presentar las tarjetas elegidas a todo los grupos; las aprobadas se pegan en el mural en blanco, las demás son desechadas.

Se debe dar la pauta de que cada subgrupo puede preguntar las razones de selección de tarjetas a los otros subgrupos. Al final, se hace una votación directa por simple mayoría.

Al finalizar este primer momento, las y los facilitadores hacen hincapié entre la imagen social (hacer recordatorio breve al concepto y definición de estereotipo social) prestada por la sociedad y cultura y la imagen social alternativa construida por el grupo.

El segundo momento, empieza con la entrega de hojas personales a cada participante con el dibujo de un muro con ladrillos descubiertos y se da la consigna para que cada adolescente incorpore elementos a la imagen personal que desea proyectar: anotando frases nuevas, copiando las existentes, dibujando, etc. Este segundo momento, es abordado en la plenaria o en cierre de la jornada.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 7. Plenaria

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD En el grupo.

DESARROLLO

Desarrollo: En base a una de las alternativas descritas.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD En primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: En una ronda de participación se completa la frase: lo que muestro de mí es....pero en realidad soy...

Pautas para la retroalimentación del o la facilitador/a.

Todas/os, proyectamos una imagen hacia los demás pero también tenemos un lado íntimo y privado. Por qué será que muchas veces hay tanta diferencia entre lo que somos y la imagen que mostramos a los demás.

A veces es fácil perder la verdad en quiénes somos, si cedemos a mostrar siempre una imagen ante los demás que no es la verdadera. Debemos mirarnos al espejo, mirar hacia dentro de nosotros mismos y encontrar quiénes somos en verdad.

Tamaño del grupo: 15 Número de facilitadores: 2 Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo. Tiempo: 120 min.

Ficha: Carrera de balsas.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE EQUIPO

Nombres	Líder El que toma la iniciativa y propone qué hacer.	El que se deja llevar Sigue al resto, casi no opina y se limita a hacer lo suyo.	El que desanima No propone, sólo critica, juzga y hace notar las dificultades.	El unificador Anima, motiva y se integra.	El cerebritito Plantea ideas inteligentes, soluciones y alternativas.	El competidor Se enfoca en ganar a toda costa, se enfada cuando alguien falla.

SESIÓN: 3.1.2. LA ASERTIVIDAD PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS

3.1. B. Cine debate: Una mente indomable.

MOMENTO

Paso 1. Inicio

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Algunas recomendaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Presente el objetivo del cine debate puntualizando que no es una actividad recreativa, sino que pretende facilitar la identificación y diferenciación de personas asertivas y no asertivas en mi círculo social. Así mismo. Informe que se harán cortes en la película para poder dialogar sobre lo observado en la película.

MOMENTO

Paso 2. Presentación del objetivo y de la película

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Describir.

DESARROLLO

Desarrollo: Contextualice la película del siguiente modo:

Es una película, en la que un adolescente joven tiene que enfrentar el mayor reto de su vida, pero no sabe cómo hacerlo, tiene miedo. Sin embargo, cuenta con el apoyo de personas para que él tome una decisión y una nueva actitud frente a su vida. Exponga el objetivo de la jornada, ver en tabla resumen del módulo.

MOMENTO

Paso 3. Desarrollo de la película

TIEMPO

90 min.

ACTIVIDAD

Cinema.

DESARROLLO

Objetivo: Identifico y diferencio en personas de mi entorno próximo actitudes asertivas y no asertivas respecto a mí misma/o.

Material: Televisor, reproductor de DVD. En su defecto: computador con la película, data display y parlantes.

Desarrollo:

1: Cuando finaliza la conversación con el psicólogo en la banca de un parque. Caracterice a los nuevos personajes, invitar que comenten sobre ¿Qué creen que busca el personaje principal?, ¿Qué dificulta su búsqueda y qué la facilita?

Incorporar un nuevo elemento: el concepto y definición de asertividad; hágalo de la siguiente manera: Asertividad es tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona.

Nota: Lo importante de que las y los adolescentes reflexionen sobre este momento es que: la necesidad humana de expresarse todo el tiempo, además de comunicarse. Las personas tienen dones, como también cosas que no le dejan progresar en la vida, por ejemplo recuerdos, miedos, inseguridades. Ambas, sino las expresamos, se quedan alejadas de toda oportunidad de recibir ayuda y apoyo.

2: La conversación final que tiene con su mejor amigo en el trabajo de construcción. Invitar a opinar sobre esta escena en relación a lo siguiente: Las relaciones con iguales basadas en la asertividad, sus posibles consecuencias; y las relaciones con pares basadas en la no asertividad y cómo esto afectó o puede afectar en la vida del personaje. Incorporar la idea de que las amistades asertivas son protectoras y potenciadoras, mientras que las no asertivas pueden hacer que no se desarrolle todo el potencial personal o conllevar muchos problemas.

MOMENTO	Paso 4. Análisis – reflexión	
TIEMPO	15 min.	
ACTIVIDAD	¿Y yo...?	
DESARROLLO		

Desarrollo: Entregue las fichas de “Trabajo personal: Los Roles Asertivos”(ver al final de este apartado) y dé la siguiente consigna:

Tienes una ficha que pretende ayudarte a reconocer a las personas que te ayudan o no en tu crecimiento y desarrollo personal. Recuerda la historia que viste en la película, sólo que ahora se trata de ti. En la primera parte de la ficha, personas que ayudan en tu crecimiento y desarrollo personal, escribe los nombres de las personas (3 a 4 personas) en las casillas del lado debajo del cuadro que dice “personas”; para cada una, dale una puntuación de 1 a 10, donde 1 es: me ayuda poco y 10, me ayuda mucho. No olvides que debes escribir el nombre de la persona debajo de la puntuación que le otorgas. Haz lo mismo en la segunda parte de la ficha, en la que se te pide que anotes los nombre de 3 a 4 personas que no te ayudan en tu crecimiento y desarrollo personal, donde 1 es me influye poco y 10 es me influyen bastante y hace que no crezca y desarrolles como persona. Al final, evalúa y reflexiona sobre los resultados preguntándote: ¿con que tipo de personas más me relaciono y por qué razón?, ¿Cómo me siento ante estos resultados?

MOMENTO	Paso 5. Retroalimentación cierre	
TIEMPO	10 min.	
ACTIVIDAD	En primera persona.	
DESARROLLO		

Desarrollo: Hacer que observen en silencio los resultados y que identifiquen alguna necesidad de cambio que deseen. Los resultados de este trabajo son compartidos haciendo una ronda de participación. Haga el cierre grupal invitando a conocer más del tema en la vivencia real durante la semana.

Orientaciones para la retroalimentación del o la facilitador/a. Por medio de afirmaciones, motive a que las y los adolescentes exploren en los personal lo que les impide o facilita lograr cambios en sus relaciones sociales. Hágalo del siguiente modo: Es normal temer a lo nuevo, a tomar nuevas decisiones; sin embargo no hacerlo puede tener el efecto de que no sabré cuáles son mis potenciales, mis fortalezas y, tal vez esté dando la espalda

a oportunidades para mi vida.

Debemos aprender a expresar nuestras opiniones y defender nuestro derecho, siendo conscientes de que hay otras personas en nuestro entorno que no tienen por qué salir heridas por ello, es decir que debemos respetarles.

Las relaciones entre iguales que son asertivas buscarán nuestro bienestar y es importante pensar con quiénes nos hemos estado relacionando y qué consecuencias ha tenido en nuestras vidas.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

Ficha de trabajo personal: roles asertivos

Nombre:

Edad:

Fecha:

Nombres de personas que ayudan en mi crecimiento y desarrollo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nombres de personas que no ayudan mi crecimiento y desarrollo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi necesidad de cambio es: _____

3.1. C. Seminario taller: Mis redes sociales.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Mis redes sociales.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr que identifiquen objetivos personales en relación al tema del seminario taller.

Desarrollo: La actividad se denomina "Mapeando mi red social". Actividad individual, se entrega un lápiz y la

ficha de "Trabajo Personal: Mapeo de red" a cada persona del grupo (Ver ficha al finalizar este apartado). Todas/os están sentados formando un círculo; el ejercicio consiste en:

Paso 1: Escoge un punto en el área central del diagrama y a al lado de él escribe tu nombre. Ese punto te representará a ti dentro del mapa de las personas con las que te relacionas.

Paso 2: Al lado de cada uno de los demás puntos, escribe el nombre de personas que tú conoces. Comienza de los puntos más próximos al tuyo (que representan a las personas que conoces y son más cercanas a ti) hacia los puntos más lejanos al tuyo (que representan las personas que conoces pero son más lejanas a ti). Ejemplo: Mario (amigo de colegio), Susana (vecina), Paola (hermana), Nicolás (amigo - colegio), Sandro (compañero de habitación), etc.

Paso 3: Conecta con líneas cada uno de esos puntos al punto que te representa a ti. Eso quiere decir que mantienes una relación con cada una de esas personas.

Paso 4: Ahora recuerda a las personas que conociste por medio de las anteriores personas y vaya colocando los nombres de ellas en el mapa. No te olvides de conectar los puntos con el punto que te representa a ti.

Paso 5: En el mapa de tu red identifica a una persona que crees que te ayuda a mejorar un aspecto de tu vida y márcala con un círculo. Ahora, encierra con una línea a las personas que se vinculan contigo y con la persona que identificaste como apoyo para algún cambio en tu vida. Haz lo mismo pero esta vez identificando a una persona que crees que no te ayuda a cambiar.

El resultado de este mapa es un retrato momentáneo de una pequeñísima parte de tu red de relacionamientos. La visión de esta red, te ayudará a comprender el potencial de la conectividad de las redes sociales, es decir el tipo de relaciones sociales que tienes. Ahora nos preguntaremos: ¿Cómo me siento con mi red social y qué puedo mejorar?, ¿Qué busco con los cambios que quiero lograr?

Materiales: Un papelógrafo en el que se muestra el ejemplo de cómo hacer el mapeo de red social, fichas para el mapeo (ver ejemplo y cuadernillo para adolescentes), lápices negros y de color.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 2. Motivación	
TIEMPO	15 min.	
ACTIVIDAD	¿Qué sé yo?	
DESARROLLO		

Desarrollo: En base a la anterior actividad, pregunte al grupo sobre lo que significa para cada uno/a una red social.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 3. Presentación del objetivo	
TIEMPO	5 min.	
ACTIVIDAD	Explique.	

DESARROLLO

Desarrollo: Explique el objetivo de la jornada de manera clara y concisa. Ver en la tabla resumen del módulo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

25 min.

ACTIVIDAD

Presentación interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la construcción de saberes claros, significativos y prácticos respecto a las redes sociales, su significado, influencia en la vida de las personas y sus principales características.

Desarrollo: El grupo observa la exposición del tema, cada participante va tomando notas en sus fichas personales (las encontrará en el cuadernillo para adolescentes). Por medio de la relación continua con los aportes de las y los adolescentes, se genera un clima de intercambio de ideas sobre los puntos a tratar. Forme subgrupos de 3 personas y haga que intercambien sus dudas, opiniones y conocimientos sobre el tema en relación a los objetivos planteados a nivel personal: ¿Cómo me ayuda esta información a lograr y profundizar mis objetivos? y ¿Qué necesito aún?

Materiales: Exposición en data display (preparada con anticipación por las y los facilitadores), computador, proyector y fichas de apuntes personal (cuadernillo para adolescentes).

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Fútbol de sala.

DESARROLLO

Objetivo: Establecer clima de trabajo grupal interactivo e integrativo y reflexionar sobre la analogía juego de equipo, redes sociales.

Materiales: Un balón de goma blando, marcadores de agua, pizarra o papelógrafo.

Desarrollo: Formar 2 equipos, cada equipo elige un arquero, capitán o capitana y define las posiciones de cada jugador en base a un número o letra asignado por el equipo; las o los facilitadores se integran a uno de los equipos, el otro hace de árbitro. Delimite la cancha de fútbol en el salón y diga que la única regla de momento es que se debe usar los brazos y manos en el juego y no los pies o cabeza. Gana el equipo que después de 3 minutos de juego haya hecho más anotaciones y que para cada anotación la mayoría del equipo haya tocado el balón y al hacerlo dice en voz alta su número o letra.

Al final de la dinámica lance las siguientes cuestionantes: ¿Qué nos enseña este juego?, ¿Qué experimenté durante el juego? Si hay comentarios, anótelos en la pizarra o papelógrafo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Alternativa 1: El pensamiento estratégico.

DESARROLLO

Objetivo: Potenciar los factores de protección de la red social de cada adolescente.

Material: Un lápiz negro, borrador, regla, lápices de colores para cada integrante según lo expuesto en el paso 2 y 3 que se explican a continuación; una brújula de cartulina y su manual de uso en el que se indica que el Norte señala el objetivo personal (retomar los resultados de la actividad de mapeando mi red social); el Sur indica lo que debe dejar atrás o renunciar, en cuanto a las redes sociales que son factores de riesgo; el Este (por donde sale sol), las motivaciones de la persona para lograr sus objetivos; y el Oeste (por donde se pone el sol), los recuerdos, aprendizajes, mañas personales que se deben tener presentes en los nuevos procesos de toma de decisiones que influyan para alcanzar nuestro objetivo. Ver el ejemplo de ficha y brújula al final de este apartado.

Desarrollo:

Paso 1. Cada participante debe llenar la ficha de la actividad denominada “Asignación de misión” (ver al final de este apartado). También deben tener a la mano la hoja de su mapeo de redes sociales.

Paso 2. En función de la asignación de la misión, deben escribir, en cada cuadrante de la brújula 1 ó 2 factores favorecedores u obstaculizadores para el logro de la misión.

Paso 3. Solicitar al adolescente que haga un círculo alrededor de su misión. El círculo deberá ser de color rojo si el adolescente considera que no lo podrá cumplir, y deberá ser de color verde si considera que sí lo podrá cumplir.

Nota: Como material visual de apoyo, en un papelógrafo, transcriba los significados de los círculos a trazar y expóngalo en un lugar visible.

Paso 4. Idear y planificar. Consiste en identificar una alternativa realista para salvar obstáculos, dificultades y riesgos. Se puede escribir en los cuadrantes correspondientes al lado de las dificultades u obstáculos escritos previamente.

Paso 5. Reflexionar sobre lo que necesito para comenzar a vivir el plan de acción y lo que hace que se postergue. Sugerencias de preguntas para la reflexión: ¿Qué me dificulta tener un plan de acción para alcanzar mi objetivo?, ¿Qué me puede ayudar a tener un plan de acción y llevarlo adelante?

Objetivo: Emplear la planificación estratégica y el discernimiento personal para gestionar redes sociales protectoras.

Materiales: Papelógrafo, lápices, marcadores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Cada participante dibuja en un pliego de papel el camino de su vida en 3 tiempos: un tercio izquierdo su camino y las personas, situaciones que han influido para que se encuentre en su situación actual; en el tercio central el camino que refleja su situación actual; el tercio derecho lo que planea hacer identificando una meta concreta o punto de llegada. Para los tres casos debe dibujar: personas, lugares y situaciones que han influido, influyen y que cree que influirán en el transcurrir de su camino y en el logro de sus metas. Velar que hagan énfasis en la influencia de personas concretas descritas por su nombre y tipo de relación.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Me comprometo a...

DESARROLLO

Objetivo: Lograr que asuman compromisos personales.

Materiales: El material trabajado en el seminario taller.

Desarrollo: Hacer que cada participante escriba o dibuje en el reverso de su brújula personal de cartulina, su compromiso personal. Al terminar, cada persona por turnos, se pone de pie en el círculo grupal, expresa su mensaje y es reconocido con aplausos y el silencio de respeto.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Yo elijo...me identifico.

DESARROLLO

Desarrollo: En círculo, al centro se encuentran los compromisos; por turnos, cada integrante recoge su compromiso, expresa el mismo ante el grupo y luego se lo guarda. Orientaciones para la retroalimentación del o la facilitador/a. Haga un cierre grupal, señalando que él/la otro/a persona, puede facilitarnos una luz, un rumbo en nuestras brújulas de navegación por la vida.

Haga énfasis en la importancia de desarrollar objetivos personales e identificar las personas a nuestro alrededor que nos ayudan o no en la consecución de ese objetivo.

Sugiera la importancia de recordar la brújula, dónde está el norte y hacia dónde se debe avanzar.

Haga énfasis en la importancia de visualizar en su mente el camino dibujado e identificar las personas que incluyen para bien y para mal en ese camino.

Finalmente, enfatice la idea de qué podemos hacer para alcanzar la meta de ese camino: un plan de acción.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

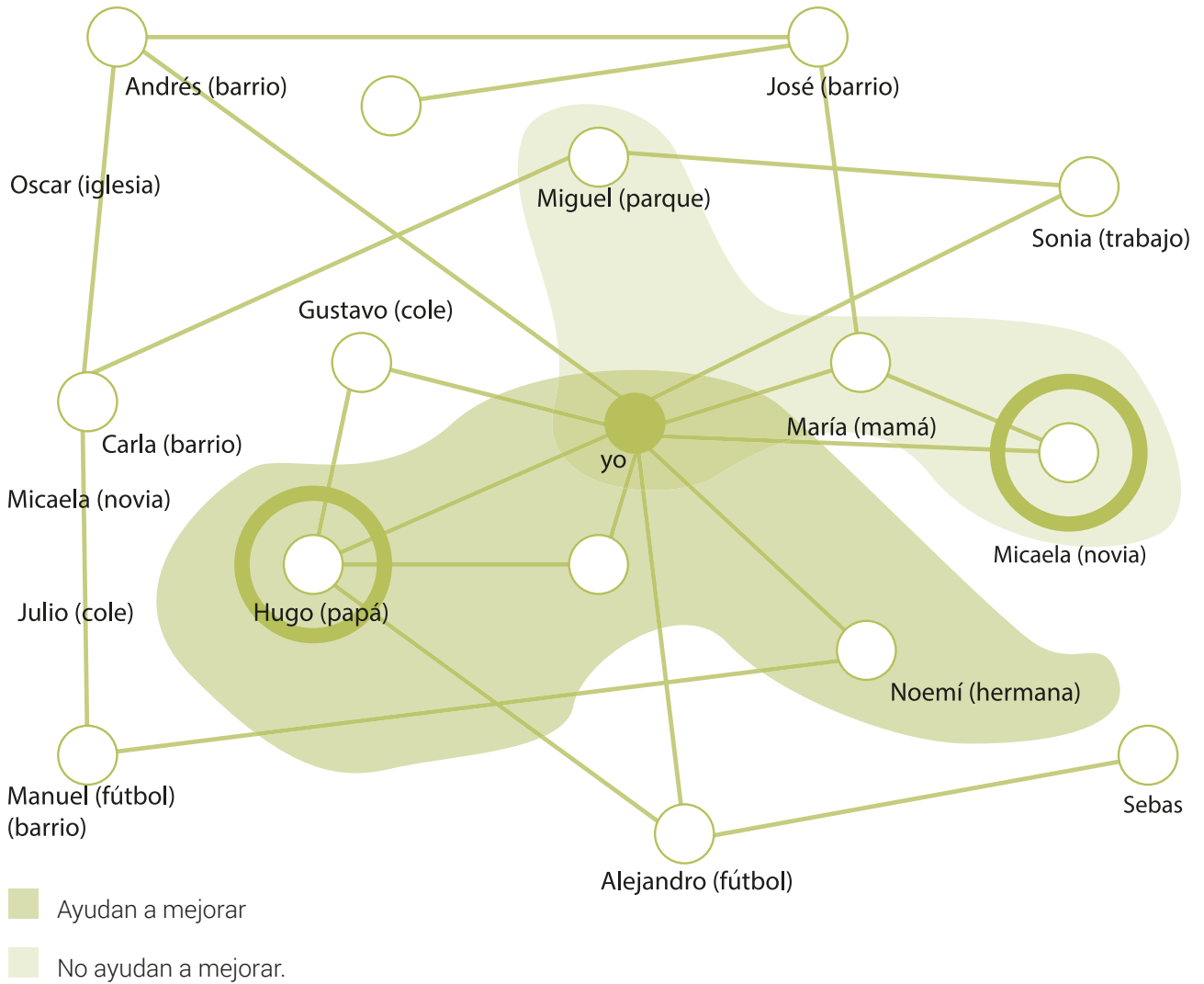
Tiempo:
120 min.

Ejemplo de ficha para el mapeo de redes sociales:

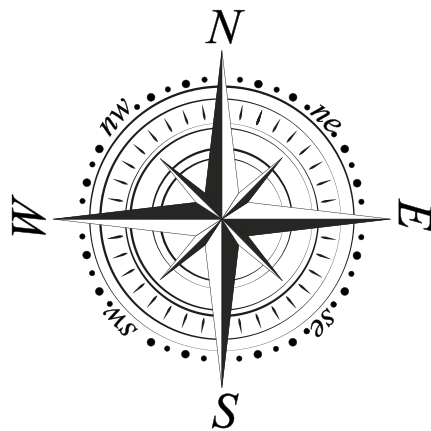
Nombre:

Edad:

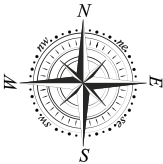
Fecha:



Ejemplo de brújula a ser recortada en cartulina de varios colores:



Ejemplo ficha de misión:

Nombre:	Edad:	Fecha:
Asignación de misión:		
<hr/> <hr/> <hr/>		
Norte Señala el Objetivo Personal		
El oeste (por donde se pone el sol), los recuerdos, aprendizajes, mañas A tomar en consideración en los nuevos procesos de toma de decisiones que podrían afectar el logro de mi objetivo.		El este (por donde sale sol), las motivaciones de la persona para lograr sus objetivos
El sur indica lo que debe dejar atrás o renunciar		

SESIÓN: 3.2.1. LAS LLAVES MAESTRAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

3.2. D. Seminario Taller: Saber observar-escuchar-analizar-elegir-implementar.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Me libero de...

DESARROLLO

Desarrollo: Al ingresar al salón, se forma un círculo; se invita a que cada integrante piense en un recuerdo, emoción o pensamiento negativo que está dispuesta/o a dejar. En una ronda expresan lo que quieren dejar, el/ la facilitador/a tras cada participación, se acerca y dice: y te regalo.....dice un valor que es la antítesis de lo que quiere dejar él o la adolescente.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Los cuadrantes del ser.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar a las/os adolescentes la identificación de un objetivo personal a desarrollar en la jornada y anotarlo en su cuadernillo.

Materiales: Material visual en el que se muestran los cuatro cuadrantes cerebrales.

Desarrollo: La actividad se denomina “Los cuatro modos de ser”. Plantee la siguiente situación al grupo:

Están ahora en el centro, es un día normal, aparentemente sin novedades. Por alguna razón, las visitas de familiares y amigos de este domingo se retrasan, las familias, amigos, pareja, etc. no llegan y empiezan a estar preocupados/as, ya que estas personas son importantes para cada uno/a de ustedes. De pronto, sienten un sacudón de la tierra, ésta se mueve, cruje y tiembla todo, pero no se cae ningún muro o construcción del centro. El educador convoca a todas/os a la sala y dice que las casas de afuera quedaron destruidas por un temblor y que hay pocos sobrevivientes. Ahora, cada una/o diga qué haría. Pida que expliquen lo que harían a 4 personas, escuche lo que dicen que harían, qué pensarían y qué sentiría en base al modelo de los 4 cuadrantes, buscando a cuál de ellos se asemeja lo que describen las y los adolescentes.

Presentar a los participantes por medio de una proyección en data display, las 4 formas en que el cerebro humano tiende a evaluar e interactuar con la realidad, modelo de los 4 cuadrantes cerebrales (ver la final de este apartado y revisar material para la facilitación, documento PDF).

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Exposición.

DESARROLLO

Objetivo: Explique el objetivo de la jornada de manera clara y concisa. Ver en la tabla resumen del módulo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Presentación interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la construcción de saberes claros, significativos y prácticos respecto a la gestión de conflictos.

Materiales: Computador, proyector de data display, PDF de Doce Destrezas para Resolver Conflictos, cuadernillo

de apuntes para adolescentes, lápices o bolígrafos.

Desarrollo: Disposición del grupo en semi luna; se presentan las diapositivas al grupo y por medio de la recuperación de saberes previos, se genera un clima de diálogo grupal en base: planteamientos de preguntas, respuestas que emergen del grupo y que se enriquecen con la exposición del tema. Explicar que las crisis y los conflictos son parte de la vida misma y que estos brindan la oportunidad para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 5. Dinámica de distensión
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Piensa rápido.
DESARROLLO	

Desarrollo: En 3 grupos, cada grupo tiene 5 minutos para idear cómo pueden caber en un trozo de periódico y luego demostrarlo resistiendo 10 segundos sin moverse ni hablar.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 6. Experiencia
TIEMPO	30 min.
ACTIVIDAD	Alternativa 1: Las civilizaciones.
DESARROLLO	

Objetivo: Generar mayor conciencia sobre los factores que influyen para que no se resuelvan conflictos y las actitudes facilitadoras para su resolución.

Materiales: 4 tarjetas de colores con los roles a representar por los equipos referidas a las 4 civilizaciones.

Desarrollo: Dividir el grupo en 4 equipos. Cada equipo recibe al azar o elige el tipo de civilización que representará (basadas en la teoría de los 4 cuadrantes cerebrales):

Civilización de los/as masters o expertos/as: se caracterizan por ser científicos, valoran los hechos, la perfección, el esfuerzo, sacrificio, las normas, los castigos y costumbres de su grupo. Esta civilización está convencida que para sobrevivir en un planeta hostil, se deben adoptar sus valores y principios. Su lema es tener la razón siempre.

Civilización de los/as estrategas o guerreras/os: son conquistadores por esencia, exploran, planifican y conquistan mundos y civilizaciones. Su esencia es la lucha, el conocer nuevos mundos y adherirlos a su modo de vivir. Para ello, son intuitivos, impulsivos, arrojados y abocados a nuevos desafíos y retos. Esta civilización, no cree que la ciencia y el arte sean valores de sobrevivencia. Se orienta a ganar.

Civilización de los organizadores u ordenadores: son industriosos, prósperos, generan recursos, bienes, instituciones sociales como escuelas, hospitales, etc. Esta civilización, considera que la lucha no es un valor, sino que trae caos y poca estabilidad; la ciencia es útil, pero creen que el conocer por el conocer no tiene ningún valor. Su lema es, sino te beneficia, no sirve.

Civilización de los comunicadores o creativos: son nómadas por excelencia, no les gusta un estilo de vida estable. Apuestan por la creatividad, la búsqueda de la felicidad sobre todo, la expresión y aceptación de las personas. Esta civilización no quiere cambiar su estilo de vida. Su lema es un poco ser feliz, no te compliques.

En el universo, se ha producido un nuevo origen y estas 4 civilizaciones son las que quedan de muchas otras que desaparecieron. Estas civilizaciones deben decidir qué característica debe primar en el nuevo cosmos. Para ello, se reunieron en un planeta que antes era una estrella para resolver esta situación.

Cada equipo se reúne por separado, asume el rol de acuerdo a una de las civilizaciones, elige un líder y un segundo al mando quienes defenderán los principios de su civilización buscando convencer a las otras de adoptar su modo de vida, resaltando lo negativo de las otras civilizaciones. Tras un periodo de tiempo, se produce el encuentro, cada una de las civilizaciones se ubica en un sector delimitado del salón con vista al centro. Se desarrolla el encuentro dejando que sean las civilizaciones las que decidan cómo se llevará a cabo el encuentro. Dejar que interactúen las civilizaciones y prestar atención a la presencia de los indicadores siguientes: estilo de comunicación, emergencia de liderazgos, escucha, orden, acuerdos, etc.

Al final, evaluar con todo el grupo: lo que hace que los conflictos no se resuelvan, las consecuencias de la no resolución, las emociones y sentimientos que se generan. Plantear la reflexión sobre la mayor tendencia a afrontar los conflictos en base a los 4 cuadrantes cerebrales y la posibilidad de desarrollar y emplear las 4 tendencias de acuerdo a la situación y contexto.

No hay tendencias buenas o malas sino más o menos pertinentes en función de cada situación. Dependiendo del estilo o cuadrante que más nos caracterice, tendremos que trabajar de manera diferente la resolución de un conflicto a partir del control emocional en primer lugar, y después a partir del desarrollo de la observación, la escucha, el análisis de opciones para salir de esa situación (pros y contras) y finalmente la toma de decisiones para afrontar el hecho.

Objetivo: Promover el empleo de técnicas e instrumentos para la resolución de conflictos.

Desarrollo: Divida al grupo en 3 subgrupos, cada uno de ellos cuenta con una frase emblemática y su cuadernillo de trabajo.

Grupo 1: La sordera del que no escucha: su tarea es la de exponer y explicar los tipos escucha no empática por medio de ejemplos prácticos. Esto como un elemento básico para evaluar situaciones de conflicto y lo que puede dificultar su resolución. Se entrega la ficha A de trabajo, ver al final en este apartado.

Grupo 2: El buen entender: este equipo tiene como consigna transmitir con ejemplos las características centrales de la escucha activa y su influencia en la resolución de conflictos. Se le asigna la ficha B de trabajo, ver al final de este apartado.

Grupo 3: La radio – el circuito de la comunicación efectiva: su labor es transmitir cómo es comunicarse de forma efectiva, como componente fundamental para transmitir puntos de vista. Se hace entrega de la ficha C de trabajo, ver al final de este apartado.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 7. Plenaria
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	Presentaciones.
DESARROLLO	

Objetivo: Lograr que identifiquen y expresen al grupo las similitudes, diferencias y desafíos personales en



relación a lo trabajado y aprendido en el seminario taller.

Materiales: 3 tarjetas para cada uno de las/os adolescentes y lápices de colores.

Desarrollo: De manera individual las y los adolescentes, reflexionan sobre lo propuesto en el objetivo, cada adolescente recibe 3 tarjetas en blanco (éstas pueden ser de colores):

Tarjeta 1: ¿Qué hay en mi forma de ser que me impide resolver conflictos?

Tarjeta 2: ¿Qué hay en mi forma de ser que facilita que pueda resolver conflictos?

Tarjeta 3: ¿Qué necesito aprender para resolver los conflictos de mejor forma?

En cada tarjeta debe dibujar o escribir por lo menos un aspecto relacionado con lo solicitado. Se hace una ronda de presentaciones personales de las tarjetas. El grupo aplaude cada participación y muestra su respeto y aceptación con el silencio de grupo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre
TIEMPO	5 min.
ACTIVIDAD	Cierre reflexivo.
DESARROLLO	

Desarrollo: Haga un cierre grupal, parafraseando frases evocadoras que hayan surgido de las presentaciones. Enfatique la importancia que se ha visto en el trabajo grupal de desarrollar una escucha activa, empática y una comunicación efectiva, en el proceso de resolver un conflicto.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
-----------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

Ejemplo de los cuadrantes cerebrales:



FICHA A: TIPOS DE ESCUCHA NO EMPÁTICA

Resulta indiscutible la importancia de la escucha en todo proceso comunicativo, pero ¿qué es escuchar? Para la Real Academia de la Lengua la palabra tiene varias acepciones. Así, escuchar es:

1. Prestar atención a lo que se oye;
2. Dar oídos, atender a un aviso, consejo o sugerencia;
3. Aplicar el oído para oír algo;
4. Hablar o recitar con pausas afectadas.

Por lo tanto ¿de qué hablamos cuando hablamos de escucha? ¿Hay diferentes formas de escuchar? ¿Qué influencia tiene esto en el abordaje de conflictos? Veamos qué puede suceder en función de cuál sea nuestra manera de escuchar.

SEIS TIPOS DE ESCUCHA:

1ro Escucha impaciente

Alguna característica de esta escucha:

- La Prisa se percibe en el que escucha y se contagia al que habla.
- No se capturan los mensajes

2da Escucha egocéntrico o auto - referencial

Alguna característica de esta escucha

- Cualquier cosa que nos cuentan es una excusa para hablar de nosotros mismos.
- Comportamiento social aceptado en los encuentros cotidianos pero no tanto para tratar problemas.

3ra Escucha intervencionista

Alguna característica de esta escucha:

- Imposible soportar tiempos muertos, silencios, gran producción de ideas.
- Tendencia a aportar soluciones.

4ta Escucha defensiva

Alguna característica de esta escucha:

- Existe un prejuicio que intentamos confirmar.
- Intentamos protegernos de una supuesta agresión.

5ta Escucha enjuiciadora

Alguna característica de esta escucha:

- Escucha basada en juicios de valor, criticado a la otra persona.
- Son típicas expresiones del tipo: "a ti lo que te pasa es".

6ta Escucha sorda

Alguna característica de esta escucha:

- Mientras la otra persona habla se está pensando en la respuesta.
- Básicamente no escuchar.

FICHA A: TIPOS DE ESCUCHA NO EMPÁTICA

¿Qué es?

Escuchar activamente es tener y mostrar apertura a lo que la otra persona está tratando de comunicarnos, tanto con el lenguaje verbal como con el no verbal.

¿Para qué sirve?

- Para hacer sentir a la persona escuchada.
- Para estimularla y que siga contando más cosas.
- Para asegurarnos de estar comprendiendo adecuadamente.
- Para poder ser un elemento de ayuda.

¿Cómo no se hace?

- Interrumpiendo.
- Juzgando.
- Dando soluciones.
- Contando a la persona hablante nuestra propia experiencia sin que ésta nos la pida.
- Minimizando el problema “no te preocupes, no es para tanto”...

¿Cómo se hace?

Actitud:

- Dejamos la mente en blanco.
- Centramos nuestra atención en la persona que narra.
- Tratamos de entender todo lo que dice.

Lenguaje no verbal:

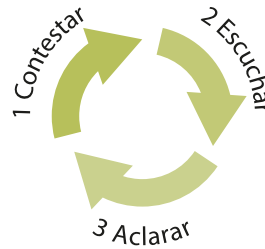
- Manteniendo contacto visual.
- Adoptando una expresión facial de “Atención”.
- Adoptando una postura activa.
- Acompañar el discurso (asintiendo, apoyándolo...).

Lenguaje verbal:

- Utilizando muletillas que acompañan el discurso: “ya, si, entiendo, ajá...”
- Parafraseando o resumiendo: Este es un componente importante de la escucha, y consiste en repetir con nuestras propias palabras aquello que hemos entendido.
- “Si no he entendido mal”...
- Pidiendo confirmación al parafraseo resumen: “¿es así?...”
- Estando atentos a la respuesta del interlocutor.

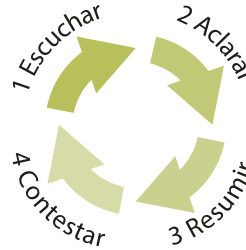
FICHA C: EL CIRCUITO DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA. LA RADIO

En nuestra comunicación diaria con muchas frecuencias utilizamos el siguiente esquema o círculo de comunicación:



Muchas veces contestamos sin haber escuchado suficientemente el mensaje que se nos quiere transmitir. Esto suele llevar consigo que después de contestar debemos volver a escuchar y, si es el caso, solicitar aclaraciones.

Sin embargo, si queremos que nuestra comunicación sea más eficaz, podríamos utilizar el siguiente esquema o círculo:



- 1. ESCUCHAR:** Prestar atención y tratar de repetir con nuestras propias palabras lo que la otra persona está tratando de transmitirnos.
- 2. ACLARAR:** Hacer preguntas que nos ayuden a entender mejor el asunto.
- 3. RESUMIR:** Explicar lo fundamental de lo que se ha comprendido. También es importante tratar de reflejar en este momento las emociones que la otra persona está expresando.
- 4. CONTESTAR:** Empleando mensajes en primera persona (mensajes-yo), utilizando un lenguaje descriptivo, no valorativo, y evitando las “barreras de la comunicación”.

SESIÓN: 3.3.1. EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD

3.3. A. Seminario taller: Los Derechos sexuales.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 1. Inicio
TIEMPO	15 min.
ACTIVIDAD	Las máscaras.
DESARROLLO	

Objetivo: Integrar al grupo y prepararles para el trabajo interactivo y constructivo.

Materiales: 15 máscaras de doble cara de cartulina blanca. En la primera cara sólo se visualizan los orificios de los ojos; en la segunda cara se bosqueja la expresión de un estado emocional o actitud: rabia, miedo, dolor, felicidad e indiferencia. Hojas de papel y lápices negros.

Desarrollo: Dividir el grupo en 2 subgrupos. El primero recibe las máscaras, se las coloca mostrando la parte en blanco. El segundo grupo sale del salón y recibe sus máscaras y se las coloca mostrando sus expresiones. El primer grupo, al ingreso del segundo, debe adivinar que expresión transmite uno o más integrantes del otro

grupo y anotarlas en un papel. Luego de un tiempo, se intercambian los roles. Se debe tener cuidado de que no se den a conocer las expresiones del otro lado de la máscara.

Las variantes de expresiones y actitudes pueden ser emociones, roles (policía, padre, timador, sacerdote, etc.). Al finalizar preguntar qué pretendía enseñar la actividad y hacer una ronda para que las y los participantes expresen sus aciertos, dificultades y fallos.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD El valor de la persona.

DESARROLLO

Objetivo: Caldeo grupal en base a la identificación de redes sociales de las y los adolescentes.

Materiales: 15 lápices, presentación en data display “El valor de la persona” (ver la presentación en los materiales para la facilitación), computadora, parlantes y hojas de apuntes para cada integrante del grupo.

Desarrollo: El grupo está dispuesto en semi luna. Deben observar la presentación, un/a facilitador puede leer las frases en voz alta. En la segunda parte, las y los adolescentes deben anotar en las hojas lo que se pide en la presentación (brindar un tiempo para el trabajo personal).

Al finalizar, invitar a que compartan si lograron hacer el ejercicio y qué descubren de sí mismas/os.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD El test de sexualidad.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr que las y los adolescentes identifiquen sus características psicosexuales por medio de la realización del test de sexualidad.

Presentar el objetivo de la jornada, ver en tabla resumen del módulo.

Materiales: Cuestionario de sexualidad, lápices y borradores. Papelógrafo en el que se visualiza el objetivo de la sesión.

Desarrollo: Se entrega a cada adolescente el cuestionario de sexualidad; brinde un tiempo breve para que puedan resolverlo (ver cuestionario al final de este apartado). Seguidamente, uno de las y los facilitadores explica que el test es de conocimiento personal y que a partir de éste, pueden identificar un aspecto a conocer más y a profundizar. Hecho esto exponga el objetivo de la sesión. Es importante generar dudas y cuestionamientos en el grupo.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Presentación interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar información clara y significativa sobre los aspectos fundamentales de la sexualidad humana, derechos y deberes sexuales.

Materiales: Computador, proyector data display, exposición en power point (revisar material bibliográfico para armar la presentación en materiales de facilitación).

Desarrollo: Presente los contenidos a desarrollar y genere clima de debate, dudas, expresión de opiniones.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

La muralla china.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme 2 grupos; el grupo los chinos (5 personas) y el grupo de los unos (resto del grupo). En medio del salón, los chinos se paran de extremo a extremo del ancho del salón formando una fila; estos no pueden moverse de esta posición y su tarea es evitar que los unos crucen la muralla deteniendo y capturando unos que a su vez se convertirán en chinos. Los unos deben cruzar el salón de un extremo al otro antes que el conteo regresivo de 10 a 0 termine: una vez terminado el conteo, los unos se agrupan para nuevamente cruzar la muralla china.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

La diosa Venus.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la reflexión sobre la sexualidad, los derechos y deberes sexuales.

Materiales: Ficha con "Los derechos y deberes sexuales" (ver al final del apartado) para cada adolescente, marcadores, papelógrafos, lápices de colores, revistas, periódicos, artículos amarillistas, carteles relacionados con la sexualidad, derechos sexuales y vulneración de los derechos sexuales.

Desarrollo: Divida al grupo en subgrupos de 5 integrantes. A cada grupo, se le da la consigna de:

Grupo 1: En las revistas y periódicos asignados, identificar, recortar y pegar en el papelógrafo anuncios,

imágenes relacionados con los derechos sexuales (ver ficha de trabajo sobre los derechos sexuales).

Grupo 2: Seleccionar anuncios, imágenes, etc. que van en contra de los derechos sexuales.

Grupo 3: Imágenes, anuncios, etc. que muestren la expresión de la sexualidad en la vida cotidiana en diferentes ámbitos.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 7. Plenaria	
TIEMPO	20 min.	
ACTIVIDAD	Presentaciones.	
DESARROLLO		

Desarrollo: Facilite la presentación a cada grupo promoviendo la reflexión sobre la manifestación personal en diferentes ámbitos o contextos.

Alternativa.

Objetivo: Elaborar un documento simbólico sobre los acuerdos y recomendaciones para la promoción de los derechos y deberes sexuales.

Materiales: Papelógrafo, marcadores, tarjetas y bolígrafos.

Desarrollo: Cada subgrupo expone las conclusiones de los puntos trabajados en la actividad anterior. De cada grupo, se deben extraer 2 a 3 acciones o mensajes para promover los derechos y deberes sexuales anotados en el papelógrafo o pegados con tarjetas.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre	
TIEMPO	5 min.	
ACTIVIDAD	En primera persona.	
DESARROLLO		

Desarrollo: En grupo, expresan un piropo halagador y respetuoso.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
----------------------	----------------------------	--	------------------

CUESTIONARIO DE SEXUALIDAD ¿CÓMO VIVES TU SEXUALIDAD?

Nombre:

Edad:

Fecha:

¿Vives tu sexualidad en forma plena? ¿Qué lugar ocupa el sexo en tu vida? ¿Está reducido a un ámbito pequeño y reducido, o es una energía que lo abarca todo? Conócelas a través de este test y comienza a gozar de la plenitud del encuentro. Marca sólo una opción.

¿Tienes/tuviste relaciones sexuales?

- Sí, tanto como lo deseo
- Menos de lo que deseo
- No

¿Has dejado de tener relaciones sexuales?

- No
- Sí, por falta de oportunidad
- Sí, por miedo
- Sí, por experiencias negativas previas

¿Puedes vivir las relaciones sexuales placenteramente?

- Sí
- No, por temor al embarazo
- No, por temor al SIDA
- No, porque me generan miedo

¿Te resulta cómodo hablar de sexo?

- Sí
- Sólo con mi pareja
- Sí, pero no con mi pareja
- No lo puedo hablar con nadie

En las relaciones sexuales, sientes rechazo físico:

- No
- Por mi cuerpo
- Por el cuerpo del otro
- Por mis genitales
- Por los genitales del otro
- Por dos o más de estos

¿Consideras que la sexualidad está presente en la vida cotidiana: pareja, amigos/as, familia, etc.?

- Usualmente no
- Sólo se refiere a relaciones sexuales
- Usualmente sí

La masturbación, para ti:

- Es parte de las relaciones sexuales
- No afecta las relaciones sexuales
- Puede afectar el deseo en las relaciones sexuales
- Desvía los apetitos sexuales

Cuando alguien te atrae:

- Generalmente te acercas o le demuestras tu interés
- Prefieres o esperas a que el otro se acerque por propia iniciativa
- No te acercas porque temes al rechazo

En el plano de la sexualidad, ¿te atreves a expresar lo que sientes?

- Generalmente sí
- Generalmente no, me avergüenza
- Generalmente no, por temor a la crítica
- No, porque el otro debe imaginarlo

La pornografía es parte de la sexualidad humana

- Si lo es
- No, no lo es
- No sé – indeciso/a

¿En las relaciones de pareja, es necesario tener sexo?

- Siempre
- A veces
- No

¿El sexo es la expresión de la sexualidad?

- No
- Sí
- No necesariamente

En tus relaciones de pareja, ¿cuál es el plano que mejorarías?

- Ninguno en particular
- La comunicación
- Las relaciones sexuales

Cuando alguien te propone una cita...

- Si la persona te agrada aceptas
- Aceptas, pero te manejas con temor a no poder manejar las propuestas del otro
- No aceptas porque tienes la seguridad que el otro intentará mantener relaciones íntimas contigo

¿Puedes decir `no´ cuando la situación no se plantea de acuerdo a lo que deseas?

- Sí
- Sólo en casos extremos, porque me cuesta mucho
- No puedo

Crees que la sexualidad comprende:

- Cuerpo, mente y el afecto
- El cuerpo y la mente
- El cuerpo y la mente durante la relación sexual
- Los órganos genitales

A la hora de los cuidados anticonceptivos

- Los decido con mi pareja
- Los decido y se lo comento a mi pareja
- Es cuestión exclusivamente mía
- Es cuestión exclusivamente de mi pareja

¿Conoces los derechos y deberes sexuales?

- Sí, conozco
- No, no sé
- Más o menos
- Recién me entero

En base a lo anterior, me planteo saber, conocer.....:

FICHA INFORMATIVA PARA ADOLESCENTES LOS DERECHOS Y DEBERES SEXUALES

El Derecho a la Libertad Sexual.
El Derecho a la Autonomía Sexual, Integridad Sexual y Seguridad del Cuerpo Sexual.
El Derecho a la Privacidad Sexual.
El Derecho a la Equidad Sexual.
El Derecho al Placer Sexual.
El Derecho a la Expresión Sexual Emocional.
El Derecho a la Libre Asociación Sexual.
El Derecho a Tomar Decisiones Reproductivas, Libres y Responsables.
El Derecho a Información Basada en el Conocimiento Científico.
El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva.
El Derecho a la Atención Clínica de la Salud Sexual.

El Deber de respetar la libertad sexual de los demás.
El Deber de no violentar a la persona en su cuerpo, mente y relaciones sociales.
El Deber de respetar la privacidad e intimidad.
El Deber de promover la igualdad de género.
El Deber de facilitar la expresión emocional.
El Deber de respetar la libre asociación sexual en las relaciones humanas.
El Deber de tomar decisiones y aceptar decisiones por medio del consenso sobre la reproducción, crianza y educación de los/as hijos/os.
El Deber de informarse sobre la sexualidad, los derechos y deberes.
El Deber de ser un agente promotor de la educación sexual.
El Deber de brindar auxilio y socorro cuando se ve en riesgo o afectación de la integridad sexual de las personas.

3.3.B. Sesión de grupo: ¿Cómo desarrollar una sexualidad plena y saludable?

MOMENTO
SESIÓN

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Comunicación con las manos.

DESARROLLO

Desarrollo: Se forman grupos de 3 personas, cada miembro del grupo con vista al centro.

Con los ojos cerrados se toman de las manos y empiezan a explorar la mano del compañero/a buscando percibir cómo se sienten al ser tocados y al tocar la mano del otro/a. Hacer que en tríos compartan sus experiencias.

Finalmente disponga a todo el grupo formando un círculo y comente la relación entre sexualidad y crecimiento personal. Puede decir lo siguiente: la sexualidad no es la liberación del deseo, sino la expresión del mismo, como también del placer en la vida cotidiana; conocer cómo lo hacemos requiere comprender la vivencia sexual de la otra persona en relación a nosotros, esto nos ayuda a entender y mejorar la manera de relacionarnos.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

La escultura.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar necesidades para la vivencia sexual plena.

Materiales: Hojas en blanco, bolígrafos y lápices de colores.

Desarrollo: Cada adolescente en una hoja de papel, dibuja o escribe una experiencia relacionada con la sexualidad (recordar al grupo que la sexualidad es un campo amplio y que no se reduce a lo genital), que le haya generado malestar y que ahora quiera trabajarla (las experiencias relacionadas con la sexualidad no deben ser intensas, para ello las y los facilitadores deben acercarse y velar por el cumplimiento de este criterio).

Se forman tres grupos, en cada grupo dos o tres integrantes hacen una escultura (ver en material para la facilitación: la técnica de la escultura) de su vivencia enfatizando en: los personajes, las emociones y lo sucedido. Las y los facilitadores se acercan a cada grupo motivan y facilitan el intercambio de experiencias de los integrantes de cada grupo. Emplee las siguientes preguntas: ¿Quiénes eran los personajes de la escultura?, ¿Qué querían mostrar con la escultura?, ¿Qué emociones expresaban las esculturas?

MOMENTO
SESIÓN

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

El encuentro cara a cara.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr la visualización de las consecuencias en los procesos afectivos, cognitivos y conductuales de la experiencia personal.

Desarrollo: Todas/os están sentados formando un círculo. Se piden comentarios sobre la anterior actividad, seguidamente se invita a 1 ó 2 personas que quieran compartir su escultura. Las intervenciones de las y los facilitadores se centran en señalar cogniciones, emociones y conductas emergentes de las experiencias. Se invita a las y los adolescentes a hacer preguntas y comentarios sobre lo observado y si visualizan alguna similitud con su propia vivencia y cómo esto afectó o afecta en su vida.

MOMENTO SESIÓN

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Diálogo interno.

DESARROLLO

Siguiendo la secuencia anterior, se invita a las y los adolescentes a realizar el siguiente experimento: una vez identificada una emoción, pensamiento o conducta como consecuencia de su experiencia personal, se les pide que elijan cambiar la emoción, el pensamiento o conducta por otra que les signifique menos malestar o molestia. Para ello, se entrega la ficha de "Trabajo personal" a ser llenada (ver en material para la facilitación "Hoja de registro TREC"). Para mayor detalle de la técnica, ver en material para la facilitación el documento de gestión emocional.

MOMENTO SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En primera persona.

DESARROLLO

Hacer una ronda de participación empleando el esquema: cómo me sentí durante la sesión, a qué me comprometo y qué necesito.

Realizar el cierre grupal resaltando las participaciones y la apertura del grupo.

Tamaño del
grupo: 15

Tiempo:
90 min.

SESIÓN: 3.3.2. ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

3.3. C. Seminario taller: Tanta belleza debe doler.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Orden en la fila.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr mayor cohesión grupal y un clima de trabajo interactivo.

Materiales: Cinta adhesiva blanca para delimitar una franja de 45 cm de ancho y el largo suficiente para que quepan los participantes del grupo unos tras otros pegados talón con punta de sus zapatos.

Desarrollo: Se forman 1 ó 2 grupos (cada uno se sitúa en medio de la franja delimitada por la cinta adhesiva blanca pegada en el piso), los integrantes del grupo se colocan uno tras otro al azar, pegados punta con talón.

El juego consiste en que el grupo se debe ordenar primero por estatura sin salirse de la franja delimitada con la cinta adhesiva. Luego ordenarse por edad y luego por fecha de nacimiento (fecha de mes). Se pueden matizar temas sobre roles de grupo, solución de conflictos, comunicación, etc. en relación a las sesiones de este eje para la retroalimentación o comentarios al final del juego.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Frases que matan, frases que sanan.

DESARROLLO

Objetivo: Recuperar saberes previos y presentar el tema.

Materiales: Revistas, anuncios, periódicos, etc. sobre el tema de los roles de género, tijeras, cinta adhesiva.

Desarrollo: Formar grupos de 3 personas, a cada grupo se entrega un manojito de periódicos, revistas, imágenes, anuncios sobre estereotipos de género (publicidad sexista, páginas amarillistas, etc.). Cada grupo debe identificar una frase, imagen, anuncio que sana (que promueve la igualdad de género, la no violencia de género, etc.) y otro ejemplo que mata (todo lo contrario al anterior). El tiempo es corto por lo que deben actuar y decidir ágilmente. Al final a la par de hacer comentarios sobre las frases, imágenes, etc., se valora cuál de las dos opciones (mensajes) fue más fácil encontrar y debido a qué consideran que esto sucede.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Ronda de asociaciones.

DESARROLLO

En círculos realizar el juego de la asociación libre. Cada integrante del grupo debe completar la frase que le diga él/la facilitador/a; por ejemplo: "Pienso que me gustaría saber ¿Por qué.....?; las mujeres sirven para.....; los hombres sirven para.....; en mi familia las mujeres....y los hombres.....etc.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Exposición.

DESARROLLO

Objetivo: Desarrollar los siguientes contenidos:

Conceptuales: género, estereotipo de género, violencia de género.

Actitudinales: reflexión sobre las consecuencias personales de la violencia de género. Sugerencias de preguntas para la reflexión: ¿Cómo me siento cuando se juntan personas a mí sólo por conveniencia?,

¿Alguna vez formé parte de un acto de violencia de género?, ¿Cómo fue esto?; ¿Qué opino sobre la violencia contra la mujer?

Materiales: Computador, data display, presentación sobre el tema elaborada por las y los facilitadores.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Nunca tres.

DESARROLLO

Desarrollo: Formando un círculo, se colocan parejas uno detrás del otro y de cara al centro del salón. El o la participante que sobre debe caminar en torno al círculo y colocarse detrás de una pareja, la persona de adelante debe buscar ubicarse delante de otra pareja, cuando el tiempo se agote no debe quedar un grupo de tres o una persona suelta.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Las princesas y los príncipes.

DESARROLLO

Objetivo: Explorar los estereotipos de género.

Materiales: Cuentos o cortos de películas y telenovelas que sean parte del repertorio audiovisual de las y los adolescentes, como ser: el Titanic, Los Vengadores, Al fondo hay sitio, El señor de los cielos.

Desarrollo:

1. Explicar algunos conceptos básicos, como machismo (creencias y actitudes acerca de la importancia del varón sobre la mujer), igualdad (mismas condiciones, derechos y deberes para la salud y la vida), violencia (conductas verbales o no verbales que generan daños físicos y mentales) o discriminación (considerar a una persona o grupo de personas, que por sus características, no tienen los mismos derechos, deberes y oportunidades).
2. Dividirse en grupos y, basándose en las “Princesas y Príncipes Disney”, recordamos los cuentos que durante generaciones han sido herramientas educativas para niños y niñas.
3. A cada grupo se le asigna una princesa con su respectivo príncipe. En común deben recordar el cuento que corresponda y hacer un pequeño resumen.
4. Un representante de cada grupo comenta en voz alta las características que tienen las princesas, príncipes, así como los personajes femeninos y masculinos del cuento y cuál es su papel en la historia.
5. Proponer que puedan escribir esos cuentos convirtiendo los roles y estereotipos de género. Cómo sería el cuento si no existieran estos roles y estereotipos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Exposición grupal.

DESARROLLO

Cada grupo expone lo trabajado. Hacer las siguientes preguntas: ¿Entre lo expuesto y la vivencia personal se encuentran o no elementos de identificación personal?, ¿En qué tipo de contexto crecí y cómo influye esto en mi vida?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Hablar en primera persona.

DESARROLLO

Todos/as forman un círculo. Plantear las siguientes preguntas para el cierre: ¿Con qué me identifico? y ¿Con qué no lo hago?

Proponer una reflexión en torno a la idea de ¿cuántas veces hemos actuado de una determinada forma sólo porque se supone que esa debe ser la forma en que responde un hombre o una mujer? Por ejemplo, tú como varón ¿cuántas veces has hecho algo para demostrar tu "hombría"? Seguro que ha implicado que ejerzas alguna forma de violencia hacia alguien para demostrarlo. O tú en tu caso como mujer ¿cuántas veces has hecho algo sólo porque se supone que así debe ser una mujer? Seguro que ha implicado alguna forma de sumisión para agradar a algún hombre. Debemos salir de estos roles y empezar a actuar por nuestros principios y valores, sin aceptar estos estereotipos de género que generan relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min.

3.3. D. Sesión de grupo: Cuando no te veo estás ahí.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Había una vez...

DESARROLLO

Objetivo: Preparar al grupo para la sesión.

Materiales: Imágenes (ver propuestas de imágenes al final este apartado), computador, data display o, reproductor y presentación en power point.

Desarrollo: Antes de presentar las imágenes, explique lo siguiente diciendo: "Lo que verán ahora, son imágenes de diferentes situaciones relacionadas con la violencia sexual; es importante que las veas con serenidad o tranquilidad; si tienes preguntas puedes hacerlas, lo mismo si quieres comentar algo sobre lo que observes. Estas imágenes puede que te recuerden a situaciones que hayas vivido o visto, no tengas miedo en decirlo, recuerda que en este grupo no nos juzgamos los unos a los otros, sino que aceptamos al otro tal cuál es, estemos o no de acuerdo con esa persona". Seguidamente, presente la imagen al grupo y preguntar que observan en ella, qué interpretan que ocurrirá, posibles roles, qué sentirán las personas de la imagen, etc.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Y vos, ¿de qué vas?

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar las herramientas para vencer barreras o bloqueos personales relacionados con vivencias de violencia como agente o receptor.

Material: Mismo que en el anterior.

Desarrollo: Presentar las escenas del video “Las distintas formas de violencia a niños, niñas y adolescentes”.

Tras el final de cada escena, realizar un sondeo de opiniones y si identifican haber tenido experiencias similares. Puede emplear las siguientes preguntas: ¿Cuántas formas de violencia conozco?, ¿He vivenciado alguna, cuál?, ¿Cómo afecta la violencia a la víctima o al agresor?, ¿Cambia en algo su vida...por qué?

MOMENTO
SESIÓN

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

El encuentro. cara a cara

DESARROLLO

Objetivo: Lograr la identificación y definición de procesos cognitivos, emocionales y conductuales vinculados a experiencias de violencia en cualquiera de sus formas.

Materiales: Tarjetas/hojas para cada adolescente, lápices negros, lápices de colores y bolígrafos. Diccionario de emociones para cada adolescente.

Desarrollo: El grupo forma un círculo, se entrega a cada quien una hoja de papel en blanco, se pone en un lugar central los lápices y bolígrafos. En la hoja en posición horizontal deben trazar una línea recta y dividir la línea en 10 segmentos iguales numerados del 1 al 10. Deben identificar una emoción disfuncional intensa que surja a raíz de la experiencia de violencia que hayan identificado y deben darle una puntuación de 1 (menos intensa o fuerte) a 10 (completamente intensa o fuerte); hecho esto se motiva a identificar una idea o pensamiento vinculado con la emoción expresados en frases cortas sobre la situación o sobre sí mismo.

Los que hayan terminado, dan a saberlo levantando la mano. Ver la técnica completa en material para la facilitación: Gestión de emociones y sentimientos.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Diálogo interno.

DESARROLLO

Tras haber culminado el anterior momento, forme grupos de 3 personas. En cada subgrupo, cada participante reflexiona sobre lo descubierto o recordado en la actividad anterior. Internamente, busca responder a las siguientes preguntas: ¿Qué hubiera querido que sea diferente?, ¿Puedo cambiar lo vivido?, ¿Puedo hacer algo ahora?, ¿Qué puedo hacer?

Haga que en cada subgrupo se intercambien las respuestas y anime a que se den sugerencias entre ellas/os.

Las/os facilitadores, deben acercarse a cada grupo para motivar, regular y facilitar el ejercicio. Puede hacerlo del modo siguiente: primero escuche lo que dicen, cuando identifique en el discurso de algún adolescente una palabra o frase que exprese comprensión, consuelo o consejo, realice un señalamiento positivo e invite al grupo a hacer lo mismos. Por ejemplo, Juan dice a Martín: entiendo lo que has vivido, a mí también me pasó lo mismo, pero sé que la vida no acaba, es necesario seguir luchando. Utilice esta frase del siguiente modo: bien Juan, lo hiciste muy bien porque compartes que a ti te pasó algo similar, pero aprendiste a luchar; sólo te pido que no luches con lo que ha sucedido, sino concéntrate en lo que quieres hacer de aquí en adelante.

MOMENTO SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Relajación e inducción mental.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar el cierre de la experiencia.

Desarrollo: Enfatizar el hecho de que la sexualidad no debe ser utilizada como una forma de ejercer poder o control sobre una persona. Cada persona, hombre o mujer, debe tener control sobre su cuerpo y nadie tiene el derecho de vulnerarlo o dañarlo. Si bien podemos sentir deseo sexual por otra persona (bien sea del sexo contrario o de nuestro mismo sexo), esto no nos hace libres de poder usar nuestra fuerza para obtener lo que deseamos si la otra persona no lo desea.

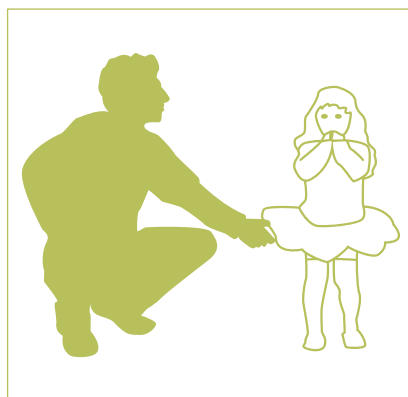
Hemos hablado de la empatía en sesiones anteriores. ¿Cómo creemos que se sentirá la otra persona cuando tratamos de forzar una relación sexual que esa persona no desea? Debemos aceptar el NO y debemos saber decir NO.

Todas/os están de pie, se toman de los hombros con la mano y forman un círculo y cierran los ojos. Emplee una técnica de relajación (ver en material para la facilitación: texto de ejercicios de relajación) y añada al final del ejercicio el siguiente mensaje: "Puedo cambiar mi vida a partir de ahora...Yo quiero...Yo puedo" (otro mensaje que pueda ser armado a partir de frases o dichos que hayan surgido de las y los adolescentes).

Tamaño del
grupo: 15

Tiempo:
90 min.

Material para el caldeo grupal:



SESIÓN: 3.4.1. EL NIÑO/A QUE LLEVAMOS DENTRO

3.4. E. Sesión de grupo: Contacto con mi niño/a interior.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Cuando jugaba.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar el contacto con el niño o niña que tenemos dentro de nosotros/as.

Desarrollo: Proponer al grupo el idear un juego corto, un juego que alguno/a haya jugado de niña/o y que quiera enseñarlo ahora haciendo jugar a todas/os. Si no existen propuestas, plantear el juego de la muralla china, la pesca – pesca u otro juego que incluya tanto a varones como a mujeres. Presente el objetivo de la sesión de grupo (ver en tabla resumen del módulo).

MOMENTO
SESIÓN

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Lo que se quedó en el camino.

DESARROLLO

Objetivo: Evaluar e identificar la situación del niño/a interior.

Materiales: Cuestionario del Niño/a interior y explicación del significado del niño/a interior (ver material de apoyo a la facilitación).

Desarrollo: Cada adolescente resuelve el cuestionario del niño/a interior y presta atención a la explicación que hacen las y los facilitadores. Invite a realizar el siguiente ejercicio.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Contactando.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar el contacto y reconciliación con el niño/a interior.

Materiales: Música de relajación instrumental de fondo, lápices de colores, hojas de papel y sillas.

Desarrollo: Buscaremos una posición cómoda para relajarnos, sentados en una silla, para evitar quedar dormidos.... Relajando todo el cuerpo y cerrando los ojos.... Respirando lentamente por la nariz hasta que no pueda más..., dejando el aire por unos segundos.... y expirando, lentamente hasta quedarnos sin aire... Volviendo a repetir el mismo proceso respire aguantando... y expire hasta que no le quede aire... y vuelva a repetirlo por última vez inspire... detenga el aire... y expire tranquilamente.....

Notando como brazos y piernas se distienden cada vez más... Como toda la parte del cuerpo superior se distiende, se relaja cada vez más... La parte de las piernas, la pelvis y los pies también están distendidos... La mente va a vislumbrar un puntito de color blanco... Este puntito cada vez se está haciendo más grande... Hasta ocupar toda su mente... En este momento atraviesa todo el punto y se encuentra en un hermoso campo verde cubierto de hierbas... Está muy a gusto... Se siente bien en este campo. Nota como el fresco olor de la mañana penetra suavemente en su olfato... La brisa del campo es excelente. Se siente muy bien y feliz consigo mismo... Ahora piense en usted cuando era un niño con una edad entre los 4 a 8 años... Pregúntele como está... Fíjese que es lo que está haciendo... ¿Está alejado de usted o está cerca ?...

Si está alejado llámelo para que venga a usted... ¿Está triste o está alegre ?..., si está triste pregúntele que le ocurre... Trate de hablar con él... Sea comprensivo,... perdone si le ha hecho algún daño... Anímele, si se siente su niño/a herido... Si es así, pregúntele porque se siente herido... Haga las paces con su niño, dele un fuerte abrazo,... Béselo, acarícielo... y dígame lo mucho que le quiere... y que siempre estará ahí, para lo que necesite de usted...

Y ahora despídase de su niño/a... Vuelva al campo verde... Ahora verá una gran luz blanca... Diríjase hacia ella y traspásela... Llegará al otro extremo de la luz donde puede ver cómo la misma desaparece lentamente... Hasta que lo hace del todo. Ahora ya puede abrir los ojos lentamente..., con mucho cuidado. Mueva los pies, brazos y piernas suavemente... Ahora con todo el cuerpo. Y finalmente ya puede levantarse, con cuidado... Finalizó el ejercicio.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El tapeque en la alforja.

DESARROLLO

Objetivo: Generar las claves para la sanación del niño/a interior.

Materiales: Sobres de cartas, hojas en blanco y lápices de colores.

Desarrollo: Las/os adolescentes escriben o dibujan mensajes para su niño/a interior en base a: lo que debe evitar, lo que debe hacer para darse otra oportunidad y los sueños e ideales a los que debe aferrarse.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En la mirada del otro/a veo mi reflejo.

DESARROLLO

Objetivo: Expresar los mensajes e identificar nuevas alternativas a partir del otro/a.

Desarrollo: En círculo, cada participante comparte sus mensajes al grupo; para cada participación el o la facilitadora pide que levanten la mano a quiénes les sirve el mensaje.

Haga énfasis en la importancia de no perder ese niño/a que todos llevamos dentro y hacer caso de los consejos u orientaciones que le daríamos para que no cometa los mismos errores, utilizándolos en nuestro presente y para nuestro futuro.

Tamaño del
grupo: 15

Tiempo:
90 min.

SESIÓN: 3.4.2.YO-TÚ: BIEN-MAL/LO JUSTO Y LO INJUSTO ¿PARA QUIÉN?

3.4. F. Sesión de grupo: Identificación de posiciones existenciales.

MOMENTO
SESIÓN

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Y la razón, la verdad ¿de quién es?

DESARROLLO

Objetivo: Plantear duda y expectativa sobre la verdad o falsedad.

Materiales: Tarjetas con frases sobre temas actuales y polémicos; por ejemplo: la religión verdadera es la católica, Bolivia debería hacer la guerra con Chile y recuperar el mar, el gobierno hace las cosas correctamente, la justicia es sólo para los ricos, la cárcel o privación de la libertad ayuda a que una persona se rehabilite, el aborto en casos de violación debería ser legal, etc.

Desarrollo: Haga que el grupo forme en una fila y al término de lectura de una frase quienes están de acuerdo dan 3 pasos a la derecha y, los que no 3 pasos a la izquierda. Haga que compartan puntos de vista sobre su posición. Al final presente el objetivo de la sesión, ver en tabla resumen del módulo.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

¿De qué lado voy?

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la valoración personal de las posiciones existenciales.

Materiales: Test de Posiciones Existenciales y bolígrafos. Computador, proyector data display.

Desarrollo: Entregue el test (ver hojas impresas) a las y los participantes y diga que los resultados sólo sabrán cada uno de ustedes, por lo que no hay necesidad de mentir o falsear las respuestas. Indicar el modo de corrección del test y seguidamente exponga el material sobre las posiciones existenciales (ver en material de apoyo para la facilitación textos sobre análisis transaccional) invitando a que comparen los resultados obtenidos en el test.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 3. Profundización

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Situando.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar y explorar situaciones vividas como injustas: tú estás bien, yo estoy mal.

Materiales: Hojas de papel, lápices de color y cinta adhesiva.

Desarrollo: Emplee como orientaciones la técnica que se encuentra en el documento “guía breve de psicoterapia Gestalt” (etapas de 1 a la 3) en materiales para la facilitación. En base a la guía, dirija el ejercicio a identificar experiencias en las que las y los adolescentes hayan vivido situaciones en la que una persona haya juzgado su acción como injusta y ante la cual, no hayan podido hacer algo para cambiarla. (Esto se podría vincular por ejemplo con las víctimas de los delitos que han cometido; o tal vez ellos que se ven como víctimas de una injusticia del sistema o de la resolución de su sentencia). Seguidamente, se forman grupos de 3 y por turnos comparten su experiencia.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

¿Y después?

DESARROLLO

Objetivo: Identificar y reconfigurar esquemas cognitivos, emocionales y conductuales.

Desarrollo: Continúe con las etapas 4 a 5 de la Guía breve de psicoterapia Gestalt.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Hablo en primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: Invite a que todas/os en silencio reflexionen sobre: ¿Qué aprendes de ti en esta sesión?, ¿Qué quisieras cambiar?, ¿Qué necesitas para empezar los cambios?, ¿Qué te lo impide?

Enfatice la importancia de generar un cambio de actitud respecto a mi posición existencial hacia otras personas; respecto a quién se siente bien o mal dependiendo del lado que se mire. También reflexione sobre la importancia de cambiar la posición existencial sobre el sentimiento de justicia o injusticia porque esto puede conllevarnos mucha frustración y nos dificulta concentrarnos en lo que sucederá a partir de ahora. Si no cambio la posición existencial de pensar que estoy en este centro injustamente, si no pienso en que la persona que fue víctima de mi delito también siente no era justo para ella... en definitiva, si no asumo esa responsabilidad.... Difícilmente voy a poder reparar el daño que he hecho o seguir adelante. Reflexione con ellos ¿Hemos pensado en la posibilidad de cambiar esa actitud y posición existencial?

Tamaño del
grupo: 15Tiempo:
90 min.

3.4. G. Sesión de grupo: Nuevas formas de relacionarme.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Las palabras que duelen.

DESARROLLO

Desarrollo: Al momento de ingresar al salón, haga una crítica no constructiva a las y los adolescentes, asumiendo el tono de voz y postura correspondiente. Por ejemplo: "Me desagrada tu forma de vestir", "No hablas nunca en el grupo", "Me decepcionas todo el tiempo", "Deberías ser mejor que los demás", etc. Observe las reacciones en cada participante. Una vez sentados formando un círculo presente el tema de la sesión y realice un sondeo de cómo se sintieron al recibir una crítica. Después de escuchar algunas opiniones, explique que este ejercicio buscaba mostrar las características de una persona crítica y los efectos que produce esta forma de ser o comportarse.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Los estados del YO.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar las pautas sobre los estados del Yo e identificar un aspecto de este para trabajar.

Materiales: Exposición de los Estados del Yo, pizarra, marcadores, hojas de papel y bolígrafos. Computador, proyector data display, parlantes y escena de la película El Bola: violencia física de su padre hacia El Bola en la cena.

Desarrollo: Exponga al grupo los 3 Estados del Yo y sus características. Projete la escena de la película El Bola e invite a que sitúen al padre crítico, al niño herido y el rol nutricao en la escena.

MOMENTO SESIÓN	Paso 3. Profundización
TIEMPO	30 min.
ACTIVIDAD	El submarino.
DESARROLLO	

Desarrollo: Continuando con la lógica anterior, invite a que identifiquen en sus vidas la vivencia de uno de los 3 estados del YO (padre crítico, nutricao, niño herido o rebelde y adulto) describiendo la situación, cómo se sintieron y qué pasó después. Forme grupos de tres personas e invite a que compartan sus experiencias.

MOMENTO SESIÓN	Paso 4. Elaboración
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	Juego de roles.
DESARROLLO	

Objetivo: Poner en práctica nuevas alternativas de transacciones saludables a partir de las vivencias personales.

Desarrollo: Indique que cada subgrupo elija representar la escena en el que se manifieste el rol de adulto. Se consideran 3 participaciones y en cada una de ellas las y los facilitadores proporcionan las pautas para el desarrollo adecuado de la misma. Se motiva a que las y los participantes hagan sus aportaciones.

MOMENTO SESIÓN	Paso 5. Retroalimentación cierre
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Tareas.
DESARROLLO	

Desarrollo: Hacer una ronda de expresión sobre cómo se sintieron y sugerir la tarea de practicar roles del niño/a sano/a y del adulto. Finalmente invite a realizar las sugerencias que se encuentran en el cuadernillo para adolescentes en el módulo correspondiente.

Enfatice sobre la importancia de generar cambios en las transacciones y comunicaciones que desarrollamos con otras personas para tener relaciones que sean saludables y beneficiosas.

Tamaño del grupo: 15	Tiempo: 90 min.
-----------------------------	------------------------

MÓDULO 4: DECIDO SOBRE MI VIDA.

Macro habilidad a desarrollar

Conoce y emplea estrategias personales adecuadas para el desarrollo de soluciones que le brinden protección en los procesos de toma de decisiones.

Temas, sesiones y objetivos

En la tabla N° 7 se observan los temas (Recuadros claros: eje educativo. Recuadros oscuros: eje psicoterapéutico), sesiones, objetivos y codificaciones de las actividades correspondientes.

Tabla N° 7: Temas, Sesiones y Objetivos del Módulo 4.

TEMAS	SESIONES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
4.1 PENSAMIENTO CREATIVO	4.1.1. CONOCIENDO LA CREATIVIDAD	Adquiere conocimientos prácticos sobre la creatividad y su vinculación con la toma de soluciones alternativas a los problemas	4.1. A. Seminario taller: Mitos de la creatividad. Objetivo: Toma conciencia del potencial creativo en las y los adolescentes.
	4.1.2. CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD	Facilitar la aplicación de la creatividad y pensamiento crítico, en el esbozo de un plan personal de vida.	4.1. B. Cine debate: Conociendo a Frida Kahlo. Objetivo: Facilitar la identificación del yo creativo desde la perspectiva de género. 4.1. C. Seminario taller: Mi mapa mental. Objetivo: Facilitar estrategias para el desarrollo del pensamiento creativo.
4.2. OCIO Y TIEMPO LIBRE	4.2.1. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE MI TIEMPO	Desarrolla estrategias para el empleo del ocio y tiempo libre saludable.	4.2. D. Seminario taller: El ocio y el tiempo libre. Objetivo: Facilitar la identificación de las características personales en el empleo del ocio y tiempo libre.
			4.2. E. Seminario taller: Aprendo a gestionar mi ocio y tiempo libre. Objetivo: Facilitar estrategias para la elección del ocio y tiempo libre como factor protector.

4.3. LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD	4.3.1. LO HEREDADO, LO ELEGIDO Y LO QUE ESTÁ POR HACERSE	Aumentar la percepción y conciencia sobre la existencia de posibilidades y oportunidades a partir del presente.	4.3. F.Cine debate: Samsara el discípulo. Objetivo: Lograr la identificación de experiencias que se repiten en la historia de cada adolescente.
			4.3. G. Seminario taller: La línea de la vida. Objetivo: Lograr la interiorización de la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida.
4.4 PENSAMIENTO CRÍTICO	4.4.1. CONOCIENDO EL CONSUMO CONSUMISMO	Identifica y potencia en sí mismo/a dimensiones y características del pensamiento crítico que contrarresten las tendencias de desarrollar el consumismo en las personas y la sociedad.	4.4. A.Seminario taller: Apegos que matan. Objetivo: Facilitar la toma de conciencia sobre el desarrollo de los apegos.
			4.4. B.Seminario taller: Las adicciones. Objetivo: Hacer que las y los adolescentes identifiquen los factores personales y sociales implicados en el desarrollo de las adicciones.
			4.4. C. Sesión de grupo: La brújula. Objetivo: Facilitar la reconstrucción de procesos adictivos y de apego.
4.5 AUTONOMÍA	4.5.1. MI IDENTIDAD Y SENTIDO DE VIDA	Lograr la identificación del valor y sentido a lo vivido, la experiencia actual, lo por decidir y hacer.	4.5. E. Sesión de grupo: El tesoro, el mapa y la brújula. Objetivo: Lograr que las y los adolescentes, por medio del reconocimiento personal, identifiquen las directrices fundamentales de su proyecto de vida.
			4.5. F. Seminario taller: Aprendo a replantearme las cosas. Objetivo: Generar procesos de aprendizaje acerca de los aspectos básicos de un proyecto de vida.
	4.5.2. EL AUTOCONTROL Y LA AUTO REGULACIÓN PARA TOMAR DECISIONES	Generar la identificación de riesgos que puedan afectar al crecimiento personal y desarrollar estrategias para hacerles frente.	4.5. G. Sesión de grupo: Lo que tengo para dar. Objetivo: Facilitar que las y los adolescentes identifiquen el sentido, valor y significado de vida.
			4.5. H. Sesión de grupo de cierre: Me comprometo a... Objetivo: Facilitar la identificación de actitudes de compromiso personal y social a partir de las directrices del plan de vida esbozado.

Fuente: Gumiel y Salas, 2016

SESIÓN: 4.1.1.LA CREATIVIDAD

4.1. A. Seminario taller: Mitos de la creatividad.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD La cebolla.

DESARROLLO

Objetivo: Cohesión grupal y trabajo cooperativo.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Un voluntario/a hace de granjero/a, el resto del grupo hace de la cebolla. Para ello, se unen unos a otros de manera fuerte; una vez que la cebolla está lista, el/la granjera/o, desprenderá una capa de la cebolla, la persona que sea desprendida, se convierte en granjero/a y ayuda a pelar las capas de la cebolla. Después de un tiempo, se detiene el juego y se hacen comentarios sobre sensaciones y percepciones sobre el juego. Por ejemplo: cómo se sintieron?, ¿qué nos enseña este juego?.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD El mandala.

DESARROLLO

Objetivo: Activar el pensamiento creativo.

Materiales: Hojas en blanco, lápices de colores y ejemplos de mandalas en formato power point, proyector y computadora.

Desarrollo: Se entrega el material a las/os integrantes del grupo; se explica lo que son los mandalas, su significado y cómo se hacen (ver en materiales para la facilitación "la técnica del mandala en terapia Gestalt", los tipos de mandalas, procedimientos para su elaboración e imágenes de ejemplo).

Orientaciones para elaborar mandalas. Inicie con una técnica de relajación (ver en material para la facilitación "Técnicas y ejercicio de relajación"). Seguidamente, emplee la siguiente fórmula: ahora están relajados; permanezcan en este estado; experimenten lo que sienten (tranquilidad, quietud, ganas de dormir, etc.); empiecen a visualizar colores y formas, no se preocupen si es fea o bonita, sólo visualicen una imagen. Una vez que hayan obtenido una imagen, color y forma, exploten los detalles de esta imagen, quédense observándola por un momento. Voy a contar de 5 a 0, al llegar a 0 abrirán los ojos, recordarán la imagen y la plasmarán por medio de un dibujo, empleando los colores y formas que recuerdes. 5, 4, 3...no olviden prestar atención a las emociones que les provoca la imagen...2, 1 y 0.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Ejemplos de personas creativas.

DESARROLLO

Objetivo: Presentar el objetivo de la sesión (ver en tabla resumen del módulo) y motivar a que se planteen objetivos personales y los anoten en su cuadernillo de participante.

Materiales: Papelógrafo con el objetivo transcrito, computador, proyector y presentación de 2 a 3 personajes creativos, cuadernillo de trabajo personal, lápices de colores y cinta adhesiva.

Desarrollo:

Paso 1. Empiece presentando a 1 ó 2 personajes creativos (la biografía de un representante del rap y un pintor actual, a poder ser Mamani Mamani). Tras la presentación, pregunte: ¿En qué se parecen estas dos personas y por qué?, ¿Qué de particular tienen ambas personas?, ¿Lo que les hacen particulares lo aprendieron o nacieron con ello?

Al final invite a que se planteen qué esperan del taller en lo personal. Emplee las siguientes preguntas: ¿Me considero una persona que tiene algo particular?, ¿Qué es?, ¿Qué es la creatividad?, ¿Qué me gustaría saber sobre la creatividad?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El personaje.

DESARROLLO

Objetivo: Generar la percepción de que la creatividad no hace a las personas, sino que es una competencia que se puede desarrollar.

Materiales: Para la opción 1, se requiere material expositivo audio visual sobre la biografía de artistas nacionales y sobre los aspectos centrales de la destreza creativa. Para la opción 2, se puede invitar a un artista local que comunique al grupo la trayectoria de su vida, qué le ha permitido la creatividad y cómo se desarrolla ésta.

Desarrollo: Según la opción elegida, se genera un clima de opiniones, identificación de semejanzas personales con personas creativas y se hace un redondeo sobre la creatividad y cómo desarrollarla.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Los virus y las vacunas.

DESARROLLO

Desarrollo: Dividir al grupo en tres, uno de ellos son los virus; el otro grupo son las personas y el tercer grupo son las vacunas. Cada grupo se sitúa en un extremo del salón y a la orden de la o el facilitador, deben cambiar de lugar (ejemplo: los virus van donde las vacunas, las vacunas donde las personas y las personas al lugar de las vacunas); los virus deben contaminar a las personas, por lo que deben jalar adeptos a su grupo, las vacunas deben vencer a los virus y rescatar a las personas contaminadas. Después de un tiempo, se hace un conteo para ver qué grupo es el vencedor.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Da Vinci.

DESARROLLO

Objetivo: Demostrar que la creatividad forma parte de la vida cotidiana.

Materiales: Según lo especificado para cada grupo.

Desarrollo: Divida al grupo en 5 subgrupos, cada grupo recibe la siguiente tarea:

G1: Recibe una tarjeta con las palabras LIBERTAD y AMISTAD.

G2: Recibe un papelógrafo y una caja de colores.

G3: Se le entrega láminas con imágenes del sol, la tierra y un árbol.

G4: Recibe una caja de cartón, marcadores de colores y una tijera.

G5: Se le entrega una tarjeta con las palabras escritas en ella: AMOR, TIEMPO y VASO.

Cada grupo debe crear algo con el material que ha recibido; lo creado debe ser útil para algo.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Presentaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Siguiendo la lógica anterior, cada grupo presenta su creación y explica qué es y para qué sirve.

Las y los facilitadores hacen comentarios sobre qué aspectos de la creatividad se hicieron manifiestos. Por ejemplo: hacer algo nuevo se logra combinando las cosas en un orden antes no pensado; la creatividad es atreverse a pensar por uno mismo y más que el resultado queda la vivencia; ser creativo, no significa desechar lo viejo, sino darle una nueva relación para que salga algo nuevo".

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

El arte corporal.

DESARROLLO

Desarrollo: En círculo, cada participante debe mostrar asumiendo una postura o gesto cómo se sintió durante el seminario taller. Una variante consiste en invitar a los/as integrantes del grupo que en una frase corta digan qué quisieron inventar alguna vez. Se hacen comentarios sobre la creatividad y la libertad, siendo de ambas su único límite la responsabilidad y el respeto.

Es importante enfatizar la idea de que las y los adolescentes tienen un gran potencial para la creatividad, siendo esta una manera de expresar nuestras emociones y sentimientos de forma única.

Tamaño del
grupo: 15

Número de
facilitadores: 2

Ambiente: amplio,
iluminado y
tranquilo.

Tiempo:
120 min.

SESIÓN: 4.1.2. CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD

4.1. B. Cine debate: Conociendo a Frida Kahlo.

MOMENTO

Paso 1. Inicio

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Algo de ciencia para comenzar.

DESARROLLO

Objetivo: Presentar la relación entre desarrollo de habilidades artísticas y creativas en las mujeres y el escaso reconocimiento de mujeres artistas a lo largo de la Historia.

Material: 3 a 4 diapositivas sobre esta relación inversa y algunas artistas mujeres poco conocidas.

Desarrollo: Presentar la relación inversa ya planteada y generar dudas y cuestionamientos sobre las razones para que esto sea así. Por ejemplo: ¿A las mujeres siempre se les asignaron tareas de cocina, limpieza, cuidado de hijos, etc. y esto puede o no ser una razón?, ¿Que las mujeres se dediquen al arte, la ciencia, deportes antes considerado solo para varones, qué impresiones u opiniones les provoca?, ¿El machismo hace que las mujeres no sean vistas como científicas, creativas?.

MOMENTO

Paso 2. Presentación del objetivo y de la película

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Una sociedad en la que...

DESARROLLO

Desarrollo: Continuando con la lógica anterior, plantee el objetivo de la actividad (ver en tabla resumen del módulo). Luego formule las siguientes preguntas al grupo: ¿Cómo sería la sociedad si los roles de líderes fuesen ejercidos por mujeres?

MOMENTO

Paso 3. Desarrollo de la película

TIEMPO

90 min.

ACTIVIDAD

La película.

DESARROLLO

Objetivo: Análisis y debate sobre el rol de la mujer y la creatividad.

Materiales: Televisor, reproductor de DVD, película Frida Kahlo.

Desarrollo: Hacer cuando menos tres cortes. 1) En el que se identifiquen personajes, inicio de la película hasta el accidente del personaje central, 2) Contexto (matrimonio con el personaje "El panzón" y 3) tema central, exposición en México de las obras del personaje central.

MOMENTO

Paso 4. Análisis – reflexión

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

El debate.

DESARROLLO

Objetivo: Generar las condiciones para la expresión de puntos de vista nuevos y alternativos como ejercicio básico para el desarrollo del Yo creativo.

Materiales: Papelógrafos, marcadores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Emplear preguntas que generen dudas y que motiven a la reflexión.

Preguntas sugeridas: ¿Era Frida Kahlo creativa? ¿Por qué? Sugiera que no sólo era creativa por ser "artista" sino también porque buscó soluciones creativas a situaciones difíciles: por ejemplo, cuando hizo que la llevaran en su cama a su primera exposición ya que no podía levantarse por recomendación médica pero ella quería ir.

¿Qué permitió que Frida Kahlo despertase como artista? Ejemplos: Buscó apoyo en algunas personas, convirtió su arte en una forma de expresar y canalizar su dolor; supo escuchar los consejos de otras personas pero sin perder su esencia, etc.

MOMENTO Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO 5 min.

ACTIVIDAD ¿Con qué me quedo?

DESARROLLO

Desarrollo: Invite a que las y los adolescentes realicen el siguiente desafío. 1) en la semana, inventar algo nuevo y creativo que refleje lo que son, sienten y quieren lograr en la vida, 2) ejercitar una nueva forma de hacer frente a los problemas; tomen en cuenta los ejercicios del cuadernillo para adolescentes y las actividades que se proponen para el desarrollo de la creatividad.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

4.1. C. Seminario taller: Mi mapa mental.

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 1. Inicio

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD El pensamiento lateral.

DESARROLLO

Objetivo: Preparar al grupo para el aprendizaje de la estimulación del pensamiento creativo.

Material: Presentación en Power Point sobre El Pensamiento Lateral (ver ejercicio en este apartado), computador y proyector en data display. Alternativa: fichas recortadas en base al modelo de modo que puedan ser manipuladas por las y los adolescentes.

Desarrollo: Presentar el desafío al grupo en base al modelo (ver al final).

MOMENTO SEMINARIO TALLER Paso 2. Motivación

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD El cerebro sitiado.

DESARROLLO

Objetivo: Prepara al grupo para la apertura de nuevas experiencias y aprendizajes.

Materiales: Computador, data display y las siguientes imágenes y problemas a ser proyectados (Ver imágenes propuestas y juego de test matemático en el CD de apoyo para facilitadoras/es).

Desarrollo: Se procede a preguntar a las y los adolescentes qué observan u opinan de las imágenes y problemas

que se les presentan a continuación (ver imágenes a ser editadas en formato power point).
Sugerencias de preguntas: ¿Qué significa que unas/os vean una cosa y otros/as, algo diferente?, ¿Por qué a algunas personas les gusta el orden y otras parece que ven orden en su desorden?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Relaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Este es el momento para presentar el objetivo de la jornada, que es el encontrar utilidad al desarrollo del pensamiento lateral en base a la aplicación en la vida cotidiana y en el esbozo de un proyecto de vida.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El mapa mental.

DESARROLLO

Objetivo: Generar los conocimientos básicos para la confección de los mapas mentales y su aplicación en el esbozo del proyecto de vida.

Contenidos conceptuales: Pensamiento lateral, creatividad y cómo hacer un mapa mental (ver en materiales para la facilitación "Los mapas mentales", también en el cuadernillo para adolescentes).

Materiales: Proyector, computador y presentación en power point.

Desarrollo: Presentar al grupo el tema de manera clara haciendo énfasis en los pasos para construir un mapa mental.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera de los números.

DESARROLLO

Objetivo: Distensión.

Materiales: Una pañoleta.

Desarrollo: Dividir al grupo en dos, cada integrante de los grupos se numera del 1 al número que corresponda

sin que el otro equipo lo sepa. Cada equipo se ubica en el extremo de la sala o de una cancha, al medio el integrante que sobra, ya que los grupos deben tener el mismo número de integrantes. Coge la pañoleta con el brazo extendido y grita un número del 1 al 7, los números de cada equipo corren y el que coge la pañoleta, gana. El primero obtiene un punto, el que no lo hace ocupa el lugar del integrante que grita los números.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Por los senderos de mi vida.

DESARROLLO

Objetivo: Construir un mapa mental que incorpore una propuesta de proyecto de vida personal.

Material: Papelógrafos para cada participante, varios lápices y marcadores de colores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Cada adolescente debe seguir los siguientes pasos:

Paso 1: Relajación. Realice una técnica de relajación sencilla en base al control de la respiración (Ver en materiales para la facilitación “técnicas y ejercicios de relajación”).

Paso 2: Invite a que se focalicen en lo que quieren lograr para su vida personal (estudio, trabajo, instituto, volver a casa, etc.). Luego, asocien este plan, aspiración, etc. a una imagen real o abstracta. No olvides que tu mapa mental expresa los pasos y caminos a realizar para alcanzar tu meta central. Esta imagen será el centro de la que, emergen otras formas, otras ideas que son necesarias para que la idea central se realice, exploren toda posibilidad de formas, colores e imágenes, dejen de lado toda idea adquirida que limita su creatividad. Una vez terminado este ejercicio, se pide que abran sus ojos. Explique lo que viene.

Paso 2: “Vamos a dibujar nuestra idea de lo que queremos en el centro de la hoja empleando los colores que queramos. Luego seguiremos dibujando alrededor de la imagen central, en sentido de las agujas del reloj, otras ideas que me ayuden a realizar mi sueño, luego lo que podría hacer que éste no se realice”.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Presentaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Puede variar los tiempos, con la finalidad de que la mayoría o todas/os presenten su mapa mental. No se hacen comentarios ni preguntas, se emplea el silencio de grupo como señal de respeto y aceptación del otro.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Hablo en primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: Haga una ronda de expresión por medio de las siguientes preguntas: ¿Qué de nuevo aprendí sobre mí?, ¿En qué me ayuda o no lo hace, contar con un plan de vida? Al final haga las siguientes afirmaciones:

El mapa mental, refleja cómo vemos la realidad en relación al futuro, a lo que está por hacerse. Los mapas mentales, no sólo sirven para estudiar, sino para conocernos más y descubrir lo que queremos hacer con nuestra vida, imaginándolo en nuestra mente. A partir de esto, podemos empezar a tomar decisiones en la vida que nos ayuden a alcanzar esos objetivos.

Tamaño del grupo: 15

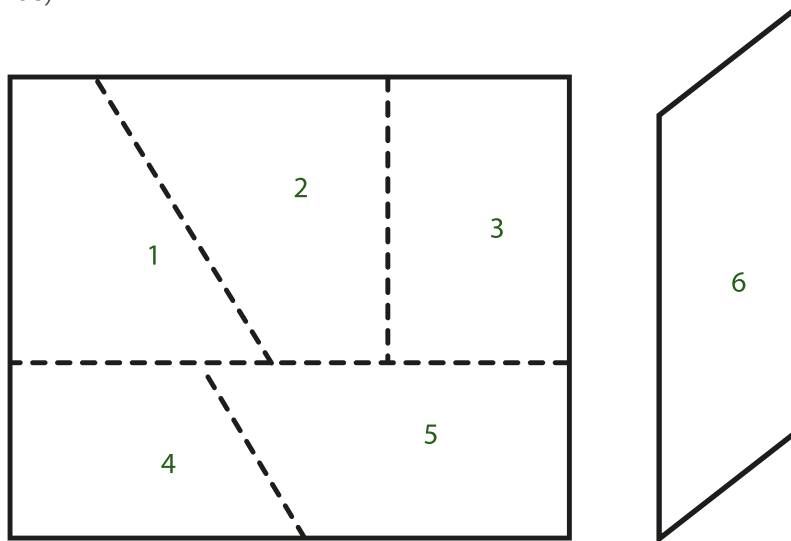
Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

Ejercicio para el pensamiento lateral:

Formar un rectángulo con todas las piezas (no incluir la numeración en las fichas, son orientativas para la confección de las piezas).



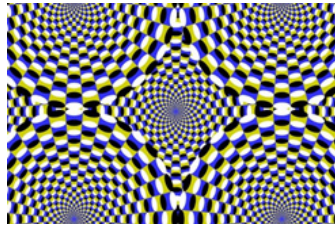
Imágenes para la actividad el cerebro sitiado.

Imagen: 1. Pregunte:
¿Qué observan en esta imagen?



Imágenes para la actividad el cerebro sitiado.

Imagen: 2. Pregunte:
¿En esta imagen qué observan?



Problema: 1. Presten atención y digan la respuesta que crean correcta. Mostrar presentación: test de inteligencia.

Imagen: 3.
¿Qué figuras observan?



Problema: 2. ¿Se puede leer algo en esta imagen?

FOTOLECTURA

3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45
C0545 74N 1NCR318L35 QU3 9UEDE
H4C3R NU357R0 C3R38R0. 51 L06R45
L33R 3570 9U3D35 53N71R73
0R6ULL050 D3 7U 1N73L163NC14, Y4
QU3 50L0 C13R745 93RS0N45 L0
L06R4N. 3570 53 D383 4 QU3 3L
H3M15F3RI0 D3R3CH0 D3L C3R38R0
450C14 L05 51N80L05 94R3C1D05 4 L45
L37R45 QU3 C0N0C3M05 N0RM4LM3N73
Y 451 L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D

SESIÓN: 4.2.1. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE MI TIEMPO

4.2. D. Seminario taller: El ocio y el tiempo libre.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Qué harías si no necesitaras nada.

DESARROLLO

Objetivo: Caldeo grupal e introducción al tema.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Forme 3 subgrupos; cada grupo debe contestar a la pregunta: ¿Qué harías si lo tuvieras todo y ya no necesitaras nada?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Kairos y kronos.

DESARROLLO

Objetivo: Marcar la diferencia entre el tiempo subjetivo (personal) y el tiempo real o común (sociedad).

Desarrollo: Presente el objetivo de la sesión y explique la diferencia entre el Kairos (tiempo subjetivo) y Kronos (tiempo común o social). El tiempo subjetivo, se relaciona con las emociones, ideas y modos de actuar que tenemos en un tiempo y en una situación concreta (por ejemplo: cuando doy un examen final en el colegio, el tiempo parece acortarse o alargarse según cada persona). El tiempo social, es el tiempo del reloj que marca las horas, meses, días, fechas y años (por ejemplo el día de Todos Santos).

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El ocio, el tiempo libre.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar aprendizajes sobre:

Contenidos conceptuales: Ocio, tiempo libre, importancia en los procesos de recaída, en el consumo para la reintegración social y habilidades para organización del tiempo.

Materiales: Computador, proyector y presentación en power point elaborada por las y los facilitadores.

Desarrollo: Presentar los contenidos al grupo generando un clima de debate, reflexión e intercambio de puntos de vista.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

La muralla china y los unos.

DESARROLLO

Objetivo: Distensión.

Desarrollo: Divida al grupo en 2, los unos quienes intentarán pasar la muralla china y llevar a su bando chinos/as; y los chinos que forman la muralla china colocándose en fila de un extremo al otro del salón tomados de los brazos formando una cadena. A la orden del facilitador/a, los unos avanzan e intentan pasar la muralla. No se permiten golpes, saltos o movidas torpes. Después de un tiempo se cambian de roles.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

La historia del ocio y tiempo libre.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar los roles en función al ocio y tiempo libre en la historia personal.

Materiales: Lápices y fichas de “Trabajo personal: La Historia de mi ocio y tiempo libre” (ver al final de este apartado).

Desarrollo: Se entrega el material a las y los adolescentes y se explica la consigna siguiente:

En la hoja observará recuadros y divisiones en función de las etapas de desarrollo que atraviesa toda persona; para cada etapa deben identificar qué hacían en su ocio y tiempo libre (acciones o actividades concretas, lugar o situación y las personas vinculadas a esa actividad). También deberán anotar el valor que encontraban a esa actividad (por ejemplo: me sentía libre, estaba con amigos/as, etc.) y la consecuencia positiva y/o negativa de esa actividad (por ejemplo: no asistía a clases, conocía a personas con las que empecé a fumar y a beber, etc.). Se puede escribir o dibujar en los recuadros cuidando que se exprese una idea clara respecto al ocio y tiempo libre.

Al finalizar esta labor, observen el resultado y encierren en un círculo qué de todo ello creen que ha influido en su vida de manera significativa de tal modo que en el presente aún vivan las consecuencias.

Alternativa: Se puede emplear la siguiente variante, que consiste en identificar los roles en función al ocio y tiempo libre en dos momentos; el primero referido al tiempo anterior del ingreso al programa; el segundo, al tiempo actual. Para esta alternativa se mantiene la misma consigna (ver ficha de “Trabajo Personal: La Historia de mi ocio y tiempo libre, segunda alternativa” al final de este apartado)

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo: Evaluar las necesidades que se satisfacen a través del ocio y tiempo libre personal.

Materiales: Recortes de revistas, periódicos, carteles, afiches, etc. sobre anuncios publicitarios de todo tipo; tijeras, fichas de “Trabajo Personal: Las necesidades detrás de los roles de ocio y tiempo libre”, ver al final de este apartado), carpícola, cinta adhesiva y papelógrafos.

Desarrollo: Divida al grupo en subgrupos de 3 ó 5 integrantes. A cada subgrupo se le entrega el mismo material (las Fichas de trabajo personal para cada participante, ver al final de este apartado). Se invita a seleccionar anuncios para ser pegados en el sector de la pirámide de necesidades que creen que satisface el anuncio.

Tiempo: 15 minutos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Comparo.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar la relación entre empleo del ocio y tiempo libre frente a las necesidades personales que se satisfacen.

Materiales: Fichas de trabajo personal, lápices y los papelógrafos contruidos por los subgrupos que se encuentran pegados en las paredes del salón.

Desarrollo: Tras la exposición de los grupos en base a los papelógrafos contruidos, se invita a reflexionar y a identificar qué necesidades se cubren por los roles de ocio y tiempo libre personal. Emplee las siguientes preguntas: ¿Mi ocio y tiempo libre actual, a qué riesgos me conducen?, Mi ocio y tiempo libre actual, ¿A qué cosas positivas me lleva?

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Evitar certezas, abrazar dudas.
DESARROLLO	

Objetivo: Generar cuestionamientos a partir del cierre y reflejo que hace la o el facilitador.

Desarrollo: Forme un círculo con el grupo, que asuman una posición cómoda, con los ojos cerrados induzca un clima grupal de silencio y tranquilidad. Valore el trabajo personal y grupal, emplee preguntas evocadoras de emociones, como por ejemplo: A las personas se las conoce por lo que han hecho, pero también por lo que harán de aquí en adelante, ¿Dónde me ubico, en lo que hice o en lo que puedo hacer?, lo que hice hasta ahora, ¿Cómo me afecta, qué consecuencias tiene?, ¿Qué clase de persona he sido y qué tipo de persona elijo ser?, la respuesta es de cada quién desde su intimidad y particularidad. Para terminar, mencione: a las personas no nos define lo que hemos hecho, sino lo que vamos a hacer, no sólo con lo que hemos vivido, sino con lo que queremos y buscamos vivir.

Para esto, debo ser conscientes del tiempo de vida que hemos pasado haciendo cosas que nos han traído consecuencias negativas y tratar de pensar cómo utilizaré el tiempo de ahora en adelante.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
----------------------	----------------------------	--	------------------

Fichas de trabajo personal: La historia del ocio y tiempo libre.

Ficha N°1: la historia de mi ocio y tiempo libre (primera alternativa).

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Fecha:** _____

ETAPA	ROL - ACTIVIDAD	LUGAR	PERSONAS	VALOR SENTIMENTAL	CONSECUENCIAS
Infancia. De 4 a 10 años					
Adolescencia. De 12 a 18 años					
Juventud. De 18 a 24 años					

Ficha N°2: La historia de mi ocio y tiempo libre (segunda alternativa).

Nombre:

Edad:

Fecha:

ETAPA	ROL - ACTIVIDAD	LUGAR	PERSONAS	VALOR SENTIMENTAL	CONSECUENCIAS
Antes del programa					
En el programa					
Después del programa					

Ficha N°3: Las necesidades detrás de los roles de ocio y tiempo libre.

Para cada necesidad de la pirámide, identifica una actividad de ocio y tiempo libre que realices actualmente, luego une la relación con una línea.

Nombre:

Edad:

Fecha:

La pirámide de las necesidades de Maslow:



Roles de ocio y tiempo libre

4.2. E. Seminario taller: Aprendo a gestionar mi ocio y tiempo libre.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Quién empezó el movimiento.

DESARROLLO

Objetivo: Animación.



Desarrollo: Las y los participantes se sientan en círculo. Se escoge un participante para que se retire del grupo. El grupo acuerda quién va a iniciar el movimiento. Este participante inicia un movimiento y todos deben seguirlo; por ejemplo mover la cabeza, hacer una mueca, mover un pie, tocar diferentes tipos de instrumentos musicales, etc. El o la participante que salió del grupo ingresa nuevamente y debe descubrir quién inició el movimiento y tiene 3 oportunidades de identificarlo; si falla las 3 veces el grupo le impone el realizar algún tipo de acción o actuación como por ejemplo: bailar, rapear, contar un chiste, hacer una adivinanza, etc. Se cuenta con un tiempo limitado de un minuto por ejemplo para averiguar quién inició el movimiento. El tiempo juega un papel de presión en el juego, que lo hace más dinámico. El coordinador/a debe saber utilizarlo. Ejemplo: pasa un minuto o más y el compañero no acusa a nadie, la o el facilitador empieza a decir faltan 10 segundos.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 2. Motivación
TIEMPO	15 min.
ACTIVIDAD	Me gustaría...
DESARROLLO	

Objetivo: Identificar aspectos potenciales del ocio y tiempo libre como factor protector.

Materiales: Hojas de papel de diferentes colores recortadas en forma de estrella, marcadores de colores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Cada adolescente recibe 3 hojas de papel recortadas en forma de estrella de diferente color. En la primera estrella debe escribir o dibujar (la alternativa consiste en que un facilitador/a escriba con marcador si es que el o la adolescente no supiesen hacerlo) una actividad distractiva que siempre quisieron o les ha gustado hacer; en la segunda estrella algo que siempre quisieron aprender (diferente a una profesión o estudio, como por ejemplo: pintar graffitis, dibujar, jardinería, integrar un grupo de danza, etc.); en la tercera estrella un lugar histórico o turístico que les gustaría visitar. Cada adolescente presenta sus 3 estrellas y las pega en una pared del salón previamente definida por el equipo de facilitación.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 3. Presentación del objetivo
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	Explicación.
DESARROLLO	

Desarrollo: Empiece mencionando lo que es el ocio y tiempo libre (ver material bibliográfico en materiales para la facilitación y en el cuadernillo para adolescentes) y su importancia. Mencione cómo ayuda a prevenir y evitar recaídas (cometer los mismos errores), fallos en la reintegración social (volver al colegio y estudiar).

El ocio y tiempo libre tiene que ver con el tiempo real y subjetivo, contextos, personas y acciones específicas que se hacen (caminar en la calle con un tipo de amigos, jugar un deporte, etc.).

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Soy árbol.

DESARROLLO

Objetivo: Lograr el aprendizaje de instrumentos para la gestión del ocio y tiempo libre autónomo y personal.
Materiales: Papelógrafos, marcadores de colores, cinta adhesiva, computador, proyector y presentación en power point.

Desarrollo: Divida al grupo en subgrupos de 3 ó 5 personas. Cada grupo dibuja en un papelógrafo un árbol que tenga las siguientes partes: raíces, tronco o tallo, ramas, hojas y frutos (opcional). En las raíces se escriben o dibujan los valores que el grupo cree que deben regir la vida de una persona; en el tronco las fortalezas principales de las personas; en las ramas las aspiraciones o metas de una persona; las hojas las acciones que debe hacer la persona para cumplir sus metas y, en los frutos los resultados deseados. Después de un tiempo, cada grupo expone su trabajo.

Al final, la o el facilitador explica cada uno de los siguientes puntos: los valores o filosofías de vida, las fortalezas, los objetivos, tareas y acciones, los resultados o indicadores, según lo descrito en el cuadernillo para adolescentes.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Sapos al agua.

DESARROLLO

Objetivo: Distensión.

Desarrollo: Todos/as los participantes de pie forman un círculo. La o el facilitador se ubica al centro y da las siguientes instrucciones:

- Cuando diga "sapos al agua", todos dan un salto hacia dentro del círculo.
- Cuando diga "sapos a tierra" todos darán un salto hacia fuera del círculo.
- Si digo solamente "al agua" y alguien se mueve, entonces pierde, igualmente si digo solamente tierra y alguien se mueve: pierde.
- Antes de la orden tengo que decir "sapos".

La o el facilitador tratará de confundir a las y los participantes, por ejemplo si dice "sapos al agua" puede hacer una seña con las manos para que salten fuera de círculo.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

El reloj semanal.

DESARROLLO

Objetivo: Aprender a elegir y planear tiempos de ocio y tiempo libre.

Materiales: Fichas de “Trabajo personal: El reloj semanal” (al final de este apartado), lápices negros, de colores, borradores, papelógrafo con la pirámide de las Necesidades de Maslow y cinta adhesiva.

Desarrollo:

Parte 1:

En base a la ficha de “Trabajo personal: El reloj semanal” (ver al final de este apartado), cada adolescente identifica los horarios establecidos en el programa (familia, escuela, etc.); una alternativa para esta parte es que las fichas ya vengan con la marcación de estos tiempos del programa de lunes a domingo.

Seguidamente, deben marcar (escribiendo, dibujando o por medio de signos-símbolos), momentos y actividades de ocio y tiempo libre grupales, luego momentos y actividades de ocio y tiempo libre, individuales (es decir qué hacen ellas y ellos cuando están solas y solos).

Tras realizar este ejercicio, se entrega la ficha de “Trabajo personal: Tiempo personal, grupal y roles activos/pasivos” (ver al final de este apartado), para que sea llenada con los mismos criterios anteriores (escritura, dibujo o simbología); para esta parte explicar al grupo los términos de roles pasivos (dejarse llevar por los demás aunque no se esté de acuerdo ya que es más importante ser aceptado y reconocido en el grupo) y roles activos (lo que se elige hacer desde lo personal, ser asertivo al manifestar lo que se quiere y piensa sin herir ni lastimar a otros).

Forme grupos de 3 personas para que intercambien sus hallazgos (opcional dependiendo del tiempo y del ritmo de trabajo del grupo).

Parte 2:

Una vez terminada esta etapa, indique que deben identificar qué necesidad buscan satisfacer con los roles activos/pasivos en los ámbitos personal y grupal, para lo cual deben copiar el número que corresponde a cada nivel de la pirámide de las necesidades de Maslow.

Parte 3:

Culminada la anterior etapa, motive a que respondan al cuestionario que se encuentran al final de la ficha. Es importante que identifiquen de 1 a 3 necesidades que les gustaría cubrir desde el ocio y tiempo libre.

Parte 4:

Una vez hecho esto, entregue la ficha “Como si fuera un árbol” (ver al final de este apartado) para que: identifiquen en la raíz el valor o sentido que tiene en lo personal satisfacer la necesidad a ser cubierta; en el tallo ¿En qué les haría fuertes?, en una o más ramas, ¿Qué quieren lograr (o en qué les beneficiaría)?, en las hojas deben identificar por medio de qué actividad de ocio y tiempo libre (grupal o personal; roles pasivos o activos) les gustaría conseguir lo que se platean.

Se sugiere que se elijan actividades que se encuentran en el marco de lo posible y realizable de la situación actual de vida (Por ejemplo: retomar los estudios del colegio).

Con estos elementos trabajados, se pasa al momento de la plenaria del seminario taller.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Compartiendo mi experiencia.

DESARROLLO

Desarrollo: Invite a que las y los adolescentes de manera voluntaria, compartan con el grupo su experiencia.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Mi fortaleza es...

DESARROLLO

Desarrollo: Cada adolescente, con una frase corta expresa una fortaleza personal.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

Ficha personal: el reloj semanal (ejemplo).

Identifica actividades personales y grupales de ocio y tiempo libre, no es necesario que rellenes todo, sino que pongas lo que haces en realidad.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Momento	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
mañana	Actividades Programa							
		Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:
	Almuerzo							
tarde		Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:
	Actividades Programa							
noche		Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:	Tiempo personal: Tiempo grupal:
	Actividades Programa							

Ficha personal: Tiempo personal, grupal y roles activos y pasivos

Evalúa tu estilo personal de ocio y tiempo libre colocando junto a las actividades personales, grupales, roles activos o pasivos, las necesidades que crees que se cubren con estas actividades según la pirámide de necesidades de Maslow.

Nombre:

Edad:

Fecha:

	Roles pasivos	Necesidad	Roles activos	Necesidad
Actividad en solitario/a				
Actividad en grupo				



¿Estoy satisfecha/o con este resultado?

¿Qué otras necesidades me gustaría satisfacer?

Dibuja un árbol en el medio de la hoja que sea de tamaño mediano, del tipo que prefieras, pero que se identifiques: las raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Ahora, sigue atentamente las instrucciones de la o el facilitador, si tienes dudas, levanta la mano para que te asesore uno de los facilitadores.

Nombre:

Edad:

Fecha:

SESIÓN: 4.3.1. LO HEREDADO, LO ELEGIDO Y LO QUE ESTÁ POR HACERSE

4.3. F. Cine debate: Samsara el discípulo.

MOMENTO

Paso 1. Inicio

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Contextualizando.

DESARROLLO

Objetivo: Explicar el significado de la palabra Samsara (lo que se repite) y brindar información sobre el budismo tibetano.

Materiales: Imágenes sobre el budismo tibetano.

MOMENTO

Paso 2. Presentación del objetivo y de la película

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

El significado de Samsara.

DESARROLLO

Desarrollo: Explique brevemente la religión budista, el sentido de la palabra Samsara.

Es preciso que la o el facilitador haya visto la película antes de presentarla al grupo y se haya informado sobre los fundamentos del budismo tibetano y sobre Buda. Por ejemplo: Buda, era un príncipe de la India. Un día decide buscar las causas del dolor y sufrimiento humano; se retira a meditar a lugares apartados y después de varios años de meditación, llega a la conclusión que las personas sufren por las ideas y pensamientos que tienen sobre lo que les sucede y sobre lo que esperan que sucederá.

También descubre, que muchas vivencias de dolor y sufrimiento se repiten en la vida de las personas de varias formas y la iluminación consiste en romper este ciclo de repeticiones. Ahora, existen monjes budistas como también monjas budistas que viven en monasterios y se dedican a estudiar y practicar las enseñanzas de Buda y a buscar su propia iluminación, es decir romper sus ciclos de dolor y sufrimiento.

MOMENTO

Paso 3. Desarrollo de la película

TIEMPO

90 min.

ACTIVIDAD

Proyección.

DESARROLLO

Objetivo: Generar la percepción de que en los ciclos de vida de las personas, hay aspectos que se repiten y que la vida consiste en vencer estos obstáculos.

Materiales: Película, televisor, reproductor de DVD.

Desarrollo: Considere los siguientes momentos de corte de la película.

Corte 1: De vuelta al monasterio. Identificar personajes, contexto y temática presentada.

Corte 2: Debate del discípulo con su maestro en el templo. Identificar las necesidades e inquietudes que plantea el joven monje.

Corte 3: El joven monje ahora casado, es infiel a los votos matrimoniales con una joven hindú.

Corte 4: De vuelta al monasterio, en la entrada a la ciudad de Laza, el diálogo que tiene con su esposa.

MOMENTO Paso 4. Análisis – reflexión

TIEMPO 15 min.

ACTIVIDAD Lo que siempre llevo en la alforja.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar en la historia personal, aspectos que se repiten.

Materiales: Tarjetas de papel, marcadores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Entregar 2 ó 3 tarjetas a las y los participantes; en cada una de ellas deben anotar o dibujar aspectos personales y/o de experiencia que se repiten en la vida.

MOMENTO Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO 10 min.

ACTIVIDAD Cierre Reflexivo.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar que todas/os tienen aspectos de su vida e historia personal que se repiten.

Desarrollo: El grupo se encuentra de pie formando un círculo, la o el facilitador recoge las tarjetas. Al azar y respetando la privacidad de quien la hizo, lee lo apuntado y la coloca en el centro del grupo. Al final invita a reflexionar sobre qué cosas o vivencias de dolor y sufrimiento repito en mi vida, ¿Qué relación existe entre estas experiencias de dolor y sufrimiento que repito con lo que me ha sucedido, es decir con lo que me han hecho? Enfatizar en la idea de que las repito porque no soy capaz de salir de ese círculo vicioso que en realidad no me deja avanzar ni tomar otras decisiones. Es como la pescadilla que se muerde la cola.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

4.3. G. Seminario taller: La línea de la vida.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Las y los viajeros del tiempo.

DESARROLLO

Objetivo: Caldeo grupal e introducción al tema.

Materiales: Mapamundi grande visible pegado en una pared del salón, fichas de papel de colores recortados circularmente, chinchas o cinta adhesiva.

Desarrollo: Forme 3 grupos. Cada grupo debe elegir un lugar del mapamundi y una época para cambiar. En la ficha de papel se anota la época, el lugar y un aspecto de la historia para así eliminar las consecuencias no deseables en la actualidad.

Por ejemplo. Lugar del mapamundi: Bolivia – Cbba; época: año 2000; aspecto de la historia: la masacre de octubre negro en la que fallece Juan Pari, persona dedicada a ayudar a jóvenes del campo en la ciudad. Consecuencia a eliminar: se cierra el hogar para niños trabajadores, ellos pasan a vivir en las calles. Cada grupo debe explicar qué cambiaría o eliminaría, cómo lo haría y que resultados en el presente buscan lograr.

Cada grupo, expone su trabajo.

Al final pega la ficha en el lugar del mapamundi elegido por el grupo.

Es posible que sea necesario brindar alternativas de eventos históricos nacionales o mundiales; para ello se confeccionan 3 fichas, en cada una hay un evento histórico, lo que sucedió y cómo afecta a la vida de las personas en la actualidad. Estas 3 fichas son asignadas al azar a cada grupo. Ejemplo de fichas:

Qué sucedería si Jesús se hubiese casado y no hubiese sido crucificado; Qué sucedería si los españoles nunca hubiesen llegado a América; Cómo sería Bolivia si Evo Morales no hubiese ganado las elecciones presidenciales, entre otras.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Vos podés...

DESARROLLO

Objetivo: Tomar conciencia que los cambios tienen que ver con elecciones y decisiones que tomamos.

Materiales: Video corto "Vos podés", computador, proyector y parlantes.

Desarrollo: Mostrar el video corto, generar cuestionamientos a partir de lo observado sobre qué hace que una persona elija algo diferente a lo de siempre. Puede emplear las siguientes preguntas: ¿Qué hizo que el niño

supere su condición de vida y adopte otra?, ¿Creen que fue fácil o difícil optar por otra forma de vida para el niño?

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En base al video.

DESARROLLO

Desarrollo: Presente el objetivo y mencione que una elección en el presente, puede alterar, cambiar o modificar el futuro.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

El ser y el tiempo.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar herramientas para evaluar y generar procesos de cambio personal.

Materiales: Ficha orientativa de “La línea del tiempo”, presentación en power point, computador y proyector data display.

Desarrollo: Se exponen los aspectos centrales de la herramienta de trabajo denominada La línea del tiempo (ver al final de este apartado). Seguidamente exponga la presentación en power point “Autoconocimiento”, haciendo énfasis en las definiciones de persona y personalidad.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Ovejas al redil.

DESARROLLO

Desarrollo: Divida al grupo en 2: las ovejas y 3 lobos/as. Cuando el animador grita “ovejas al redil”, las ovejas deben cruzar de un extremo al otro del salón (repetir el grito 3 a 5 veces, las ovejas que no cruzan automáticamente se convierten en lobos/as). Si son atrapados/as se convierten en lobos y ayudan a cazar ovejas.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Mi línea de la vida.

DESARROLLO

Objetivo: Identificar aspectos de la historia personal que aún tienen un efecto inadecuado en el presente.

Materiales: Papelógrafos para cada adolescente, marcadores de colores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Cada adolescente debe trazar una línea recta de un extremo al otro del papelógrafo; en el extremo izquierdo o inicio de la línea marca el evento de su nacimiento anotando la fecha, en el extremo derecho, anota su aquí y ahora; en el trayecto de la línea debe anotar eventos o vivencias que han marcado su vida de forma positiva o negativa. Para cada evento debe colocar su edad, qué sucedió y cómo le afectó esa vivencia (identificar por lo menos 2 a 3 eventos) significativos. En el extremo derecho de la línea, debe identificar en qué o cómo influye en su vida presente lo acontecido en su pasado.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Comparto.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme grupos de 3 personas e invite a que compartan su línea de vida personal por turnos, no se permiten preguntas o comentarios, sólo la escucha atenta.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Qué quiero hacer.

DESARROLLO

Desarrollo: Se forma un círculo en el que las y los adolescentes están con vista hacia afuera y delante suyo, en el piso, está su línea de vida. Invitar a que observen su línea de vida y que identifiquen qué quisieran que sea diferente. Cuando lo hagan, deben expresarlo del siguiente modo y por turnos: Lo que quiero hacer es...

Enfatizar la idea de que si bien algunos elementos del pasado tienen una conexión con el presente, es ahora el momento de tratar de superarlo y seguir adelante. La línea no termina en el presente, continúa hacia el futuro. Piensa en cómo la persona que serás en 10 años, mirará atrás y verá quién eres en este momento. Cómo lo que hagas a partir de ahora influirá en el adulto en que te convertirás.

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

LA LÍNEA DE LA VIDA

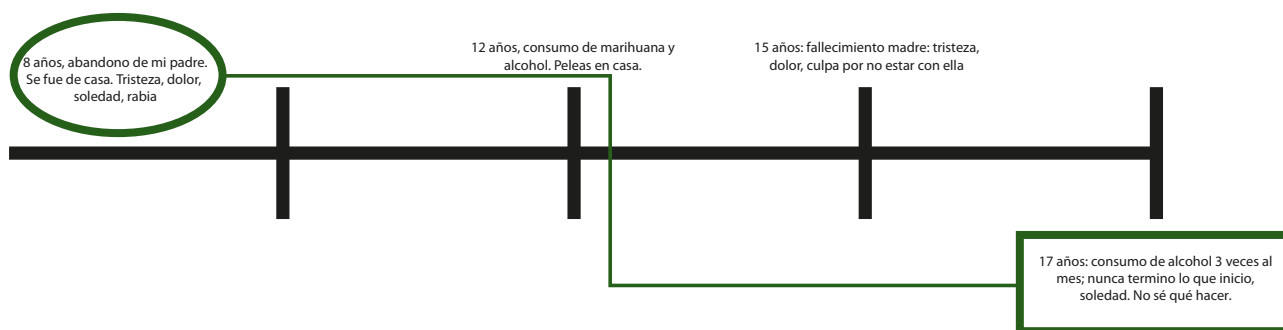
Toma una hoja de papel (tamaño oficio o carta) en blanco, lápiz (negro y/o colores) un borrador y busca un espacio tranquilo en el que te sientas a gusto. Estás a punto de iniciar un recorrido en tu historia personal, libérate de juicios y prejuicios, ahora eres un historiador que registra datos (fechas, personajes, contextos y sucesos) y el significado e importancia para ti mismo/a. Se honesto/a, es un trabajo confidencial.

Traza una línea recta en la mitad de la hoja, de un extremo a otro, dejando un espacio en el margen de unos 2 cm. En el extremo derecho de la línea y en la parte superior de la línea, escribe la edad que tienes a ahora. Identifica 2 a 3 eventos en tu vida que te hayan generado dificultad, estrés o algún malestar que en el presente aún no hayas resuelto.

Para cada suceso identifica: edad que tenías y escribe brevemente lo que sucedió marcando con un línea vertical que cruza la línea recta horizontal en el lugar previo a la edad actual que tienes ahora. Haz lo mismo con el segundo evento y luego con el tercero siguiendo un orden cronológico en base a tu edad de menor a mayor de izquierda a derecha. Elige uno de los eventos y cuestionate: ¿De qué manera me afecta en el presente?, ¿Cómo me siento al respecto?, ¿Qué sucede para que sea un pendiente?

Por razones de tiempo solo trabajarás estos aspectos, pero no olvides que puedes completar tu línea de la vida en otro momento buscando identificar sucesos estructurantes o positivos.

Ejemplo de línea de la vida:



Óvalo verde: lo elegido para trabajar.

Rectángulo verde: cómo influye en el presente el suceso pasado.

Conector verde: refleja la relación que identifica a la persona entre lo pasado y el presente.

SESIÓN: 4.4.1. CONOCIENDO EL CONSUMO/ CONSUMISMO

4.4. A. Seminario taller: Apegos que matan.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

En la alforja (mochila).

DESARROLLO

Objetivo: Caldeo grupal e introducción al concepto de apegos.

Materiales: Papelógrafos con preguntas inductoras, hojas de papel y bolígrafos.

Desarrollo: Se divide al grupo en 3 equipos. Cada equipo recibe un bolígrafo y un papel en blanco. De manera rápida y ágil deben elaborar una lista con las cosas que llevaría a una tierra desconocida; cada participante debe elegir una cosa, persona y recuerdo. Al finalizar, los equipos leen su lista y deben justificar la razón de su listado ante los interrogantes de las y los facilitadores y otros equipos. Se permiten preguntas del tipo: ¿para qué necesitas a esa persona/objeto?, ¿Qué pretendes con conservar ese objeto? ¿Qué valor tiene para ti?, sino lo tuvieras ¿Qué podría suceder? Es importante emplear estas fórmulas de preguntas u otras parecidas, ya que ellas inducen a cuestionar si lo elegido responde a un apego funcional o no. Para facilitar el ejercicio de las preguntas inductoras, pegue en una pared las fórmulas sugeridas de modo que estén al alcance de los equipos.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 2. Motivación

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Pobre rico, rico pobre.

DESARROLLO

Objetivo: Incentivar a la crítica sobre las diferencias en la distribución de recursos y el acceso a estos.

Materiales: Presentación en power point "Pobre/Rico", proyector data display y parlantes.

Desarrollo: Mostrar la presentación, tras su culminación, preguntar al grupo ¿Qué observaron?, ¿Por qué se dan esas diferencias?, en base a tu historia personal, ¿Con qué realidad de ves reflejado/a?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

En base a pobre rico, rico pobre.

DESARROLLO

Desarrollo: Exponga el objetivo del seminario taller (ver en tabla resumen del módulo).

Relacione la primera actividad (caldeo) con la presentación haciendo alusión a que los apegos y las diferencias entre ricos y pobres van juntas y que rico no es necesariamente el que tiene más, sino el que necesita menos para tener una vida plena.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Consumo, consumismo y apegos.

DESARROLLO

Objetivo: Brindar la información básica y necesaria que facilite la identificación personal sobre las actitudes adoptadas y por adoptar ante una sociedad que promueve el consumismo.

Materiales: Presentación en power point "Consumo-Consumismo", computador y proyector data display.

Desarrollo: Se realiza la exposición "consumo-consumismo" generando un clima de debate y reflexión.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera de los gusanos.

DESARROLLO

Desarrollo: Forme 3 equipos; cada equipo forma una fila; se colocan de cuquillas y sin soltarse deben llegar a la meta marcada en un extremo del salón.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

El átomo de mi existencia.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar a las y los adolescentes la identificación de posibles situaciones de apego funcional y disfuncional.

Materiales: Marcadores de colores, fichas de “Trabajo Personal: El átomo de mi existencia”, ver al final de este apartado) y cinta adhesiva.

Desarrollo: Se forman grupos de 3 personas; cada adolescente debe identificar: a) objetos materiales personales que valore que sin ellos no tendría la posibilidad de continuar con su vida; b) 3 a 4 recuerdos o vivencias significativas que han marcado su vida (de forma positiva o negativa); c) 3 a 4 aspiraciones que ha tenido y que no se hayan realizado plenamente; d) 3 a 4 personas de quienes querría despedirse antes de morir y a quienes les diría algo (anotar lo que dirían a estas personas).

Pueden escribir o dibujar, pero una vez identificado lo que se les pide en los incisos a al d, cada uno debe ser ubicado en un lugar de los círculos concéntricos que tiene en su ficha, siendo la relación de más cercano al centro, es el más relevante, el más externo, el menos relevante. Una vez que hayan culminado esta labor, deben compartir con sus compañeras/os de grupo cómo se sienten y qué opinan sobre la actividad (no se trata de hacer que develen el contenido de los trabajado a nivel personal).

Terminada la anterior parte, en sus grupos, las y los adolescentes, deben quedarse sólo con un elemento de cada círculo; al hacerlo deben prestar atención a qué emociones experimentan y de qué elemento se les hace dificultoso deshacerse.

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

En este grupo...

DESARROLLO

Desarrollo: A cada grupo se le otorga un tiempo para lleguen a unos acuerdos sobre lo que son los apegos y cómo pueden afectar en la vida de las personas. Tras esto, se tiene la ponencia de cada grupo en base a las siguientes preguntas: ¿Qué son los apegos?, ¿Cómo sé si me estoy apegando negativamente a una persona, cosa o estilo de vida?, ¿A qué me puede llevar vivir en base a apegos negativos?

MOMENTO SEMINARIO TALLER

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Yo aprendí que....

DESARROLLO

Desarrollo: El grupo se encuentra de pie formando un círculo, por turnos completan la frase: Yo aprendí que....

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

Ficha personal: El átomo de mi existencia.

Nombre:

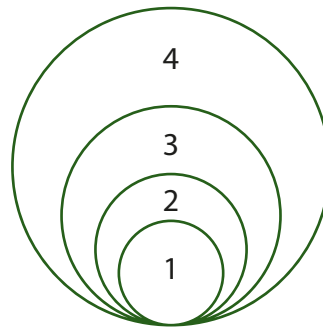
Edad:

Fecha:

Escribe o Dibuja:

- Objetos materiales personales que valore que sin ellos no tendría la posibilidad de continuar con su vida;
- 3 a 4 recuerdos o vivencias significativas que han marcado su vida (de forma positiva o negativa);
- 3 a 4 aspiraciones que ha tenido y que no se hayan realizado plenamente;
- 3 a 4 personas de quienes querría despedirse antes de morir y a quienes les diría algo (anotar lo que dirían a estas personas).

Debes hacerlo en los círculos según valores que: el más interno, es fundamental e importante; el más externo, menos importante y fundamental; los otros medianamente importantes y fundamentales.



4.4. B. Seminario taller: Las adicciones.

MOMENTO
SEMINARIO
TALLER

Paso 1. Inicio

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

El alambre pelado.

DESARROLLO

Objetivo: Caldeo grupal y centrar la atención y concentración.

Desarrollo:

- Le pide a un compañero/a cualquiera que salga del salón.
- Se les pide al resto de compañeros/as que formen un círculo y se tomen de la mano. La o el facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero/a que ellos designen, como el "Alambre pelado", todos/as al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.
- Se hace entrar al compañero/a que está afuera, el facilitador/a le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 2. Motivación

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Me enamoro de vos.

DESARROLLO

Objetivo: Generar el empleo de analogías entre el enamoramiento y el desarrollo de conductas adictivas.

Desarrollo: Elija dos grupos de 3 personas. Al grupo 1, se le asigna la tarea de crear un poema de amor y declaración. El grupo 2, debe representar un sociodrama que refleje a un padre o madre de familia, dedicada a su trabajo, siendo esta actividad la que cubre todo su tiempo y esfuerzo.

Tras cada puesta en escena, se analiza en base a las siguientes preguntas: ¿Quién era? ¿Cuál era su dificultad? y ¿Qué hacía?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Exposición

DESARROLLO

Materiales: Papelógrafo con el objetivo transcrito y cinta adhesiva.

Desarrollo: Presente el objetivo del seminario enfatizando en que las conductas adictivas pueden ser de todo tipo y que no sólo se refieren a las drogas.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 4. Exposición del tema

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Las nuevas y las viejas adicciones

DESARROLLO

Objetivo: Brindar información sobre la dinámica adictiva dependiente.

Materiales: Presentación en power point (Introducción a las conductas adictivas), computador, data display, parlantes, marcadores y papelógrafo.

Desarrollo: Antes de la exposición las/os facilitadores deben conocer y profundizar la presentación y hacer los arreglos y adaptaciones que vean necesarios.

Presente los contenidos de manera pausada, clara generando un clima de debate, análisis y crítica. Para ello, haga preguntas provocadoras sobre temas, como ser: ¿La humanidad podrá liberarse de las drogas?, ¿Las otras

formas de adicción tienen consecuencias menores en la vida de las personas? Ser adicto con o sin drogas, ¿Es eso posible?, ¿Se puede ser adicto a una persona?, el amor de pareja en las adicciones, ¿Es un amor verdadero?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera de 3, 4, 5 piernas

DESARROLLO

Desarrollo: Se forman grupos de tres para una carrera de tres piernas amarrando las piernas con cuerdas o cordones de calzados (los chicos y chicas estarán de pie). Los equipos que lleguen a la meta, se unen a otro equipo para correr el retorno con 4 piernas, luego con 5 piernas, etc.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Algo más...

DESARROLLO

Objetivo: Analizar sobre los factores que influyen para que se desarrollen conductas adictivas.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, copias impresas de la presentación en power point y otro material que se considere necesario.

Desarrollo: Se forman tres equipos, cada equipo recibe la siguiente tarea:

1. Identificar y explicar qué causas sociales, familiares, etc. influyen para que se den las adicciones.
2. Identificar y explicar, qué características tienen las personas con adicciones.
3. Explicar qué otras adicciones podrían desarrollar las personas.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 7. Plenaria

TIEMPO

15 min.

ACTIVIDAD

Presentación de grupos.

DESARROLLO

Desarrollo: Cada grupo expone su trabajo. El/la facilitador/a interviene redondeando conceptos sobre las adicciones y aclarando dudas.

Haga énfasis en: las adicciones, son nuevas necesidades que se tornan importantes para la vida, es decir son formas de actuar, pensar y sentir respecto a un objeto, droga, persona o situación que impide que nos desarrollemos plenamente.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 8. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

¿Qué aprendí?

DESARROLLO

Desarrollo: Se forma un círculo grande, cada adolescente completa la frase por turnos: Aprendí que....

Tamaño del grupo: 15

Número de facilitadores: 2

Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.

Tiempo: 120 min.

4.4. C. Sesión de grupo: Brújula.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Dejarse llevar.

DESARROLLO

Objetivo: Prepara al grupo para la sesión de exploración perceptiva corporal.

Materiales: Audio de música instrumental, vendas para los ojos y salón libre de obstáculos.

Desarrollo: Al ingresar a cada participante se le venda los ojos, se le ubica en un lugar del salón. Cuando están listos, se pone el audio de la música (de relajación e instrumental) y se les indica que caminen por el salón intentando ir al ritmo de la música; si encuentran a otro/a adolescente, le saludan con las manos evitando decir palabra alguna y luego sigue su camino. En todo éste proceso, se les invita a que dejen que sus sensaciones y emociones fluyan. Terminada esta actividad invite a que tomen asiento en las sillas formando un círculo.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Yo confieso...

DESARROLLO

Objetivo: Tomar conciencia de las ataduras personales que impiden el crecimiento.

Material: Hojas de papel, lápices negros y de colores ubicados en el centro del círculo.

Desarrollo: En las hojas de papel, del color que prefieran, el tipo de letra que prefieran, dibujo, símbolo y signo de

elección personal, deben confeccionar una lista de 3 cosas, situaciones o personas. La primera de ellas, es un recuerdo, una vivencia o situación que les haya sucedido (positiva o negativa) que no hayan contado a nadie. La segunda, una acción o conducta que hayan realizado en algún momento de su vida y que ahora se arrepienten por ello. La tercera, una preocupación actual que tengan pero que no hablan de ella casi con nadie.

MOMENTO SESIÓN	Paso 3. Profundización
TIEMPO	30 min.
ACTIVIDAD	El submarino.
DESARROLLO	

Desarrollo: En base a la lista confeccionada, se propone que entre las tres, elijan una de ellas que en este momento les genere mayor interés, motivación, dificultad o preocupación. De lo elegido, deben identificar:

Emoción: Cómo me siento ahora frente a.... facilitar el diccionario de emociones para que puedan situar una emoción.

Pensamiento:¿Qué me digo a mi misma/o ahora respecto a lo elegido de la lista?

Se pueden proponerlas siguientes sugerencias para enriquecer la experiencia: mi pensamiento, idea....se adecua a la frase / palabra "siempre voy a...nunca más, podré.....todos me fallan, traicionan.....todas....etc.

Una vez que haya situado su emoción y el pensamiento asociado, vea la forma de que queden escritas o simbolizadas en su hoja de trabajo personal.

Mientras lo hacen, vayan discerniendo si hay algo que desean cambiar o modificar. Los/as que hayan identificado algo que cambiar, modificar o hayan sentido que simplemente no se sienten a gusto con su emoción y pensamiento y que quieren hacer algo con ellos, levantan un brazo en silencio. No se espera que todas/os elijan cambiarlo, es suficiente que dos a tres personas se animen a tener una experiencia singular y única. Las/os demás forman parte del grupo y también pueden no sólo aprender del otro, sino acompañarles en su experiencia.

MOMENTO SESIÓN	Paso 4. Elaboración
TIEMPO	30 min.
ACTIVIDAD	Viaje interior.
DESARROLLO	

Desarrollo: De las personas que hayan levantado la mano para hacer el ejercicio, se solicita que expresen de manera breve qué han decidido hacer sin la necesidad de justificarse.

Las otras personas, escuchan atentamente y se les comunica que igual pueden hacer el ejercicio.

Diga lo siguiente: Todos cierran los ojos, adopten una posición cómoda. Imaginen que están en un lugar tranquilo. Mientras están en ese lugar, caminan hasta llegar a una casa, entren a la casa; ante ustedes hay un pasillo, empiecen a caminar hasta que llegan a una gradas que van hacia abajo; bajen por ellas lentamente conforme van inhalando y respirando...cada peldaño que bajan les genera tranquilidad, somnolencia....ahora,

están al final de las gradas, frente suyo hay una puerta, ingresen por ella...es una sala de cine, está oscuro, la pantalla o telón de fondo encendida y es de color blanco. Ahora vean que el telón del cine empieza a aparecer una imagen...esa imagen es la situación que quieres cambiar. Esta imagen debe reflejar el aspecto de tu lista que elegiste...visualiza la imagen en la pantalla de cine...con tu mente, haz que vaya haciéndose pequeña, hasta el punto que ya no logras verla. Date vuelta, sal de la sala de cine...otra vez estás en el pasillo...empieza a subir las gradas, lentamente, llegas al pasillo que encontraste al principio, al fondo la puerta de ingreso a la casa, ve hacia ella, sal de la casa y vuelves a estar en el lugar tranquilo y relajado....camina por él, siente, percibe formas, colores, texturas, aromas, sonidos, etc. En un lugar ves una casita, dirígete a ella, ingresa abriendo la puerta suavemente...encuentras una mesa, sobre ella una papel y un lapicero. Acércate a la mesa, escribe en la hoja un nuevo pensamiento, un pensamiento en forma de mensaje para ti misma/o....dobla el papel y guárdalo....sales de la casa y nuevamente retornas al lugar tranquilo y seguro. Con el papel que guardaste, elabora un avión de papel...lánzalo al aire y observa como vuela por todas partes...mientras lo hace se mezcla con el entorno y pasa a formar parte de él...parte de tu lugar seguro. Ahora camina por el lugar seguro y tranquilo, poco a poco te das cuenta de tu respiración, de la posición de tu cuerpo.... A la cuenta de cinco abrirás los ojos 1...2...3...4... y 5.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Hablo en primera persona.

DESARROLLO

Desarrollo: Haga una ronda de participación, empezando por las personas que participaron del ejercicio de manera directa, en base a: cómo me siento, en que me ayudó, cómo me voy.

**Tamaño del
grupo: 15**

**Tiempo:
90 min.**

SESIÓN: 4.5.1.MI IDENTIDAD Y SENTIDO DE VIDA

4.5. E. Sesión de grupo: El tesoro, el mapa y la brújula.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Espejo.

DESARROLLO

Objetivo: Propiciar clima de trabajo interactivo y afianzar la confianza en el grupo.

Materiales: 30 tarjetas con una actitud escrita.

Desarrollo: En dos filas frente a frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro adoptará posiciones ante él / ella que expresen actitudes escritas en una tarjeta elegida al azar. Después de un momento cambian de roles. No se permite la

expresión oral o por medio de la palabra.

Considerar las siguientes actitudes para las tarjetas: no tengo miedo, tristeza, alegría, soy el jefe/a, tengo hambre, tengo sueño, amigable, el malo/a.

MOMENTO SESIÓN	Paso 2. Exploración
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	¿Qué tanto sé?
DESARROLLO	

Objetivo: Lograr que evalúen sus metas, objetivos y sentido de vida.

Materiales: Test y cuestionarios (ver al final de éste apartado o sesión), bolígrafos y música instrumental de ambientación.

Desarrollo: Entregar el material de los test, invitar a que los resuelvan y tras cada test facilitar las pautas de corrección e interpretación. Puede leer los reactivos de cada test. Una vez terminada esta etapa, mencione que los resultados pueden cambiar y que es recomendable que se los auto administren cada mes teniendo en cuenta que pueden acudir a un educador/a, terapeuta del programa.

MOMENTO SESIÓN	Paso 3. Profundización
TIEMPO	25 min.
ACTIVIDAD	Tres tesoros.
DESARROLLO	

Desarrollo: Una vez que las y los adolescentes cuentan con los resultados de los test y cuestionarios auto administrados, dé la siguiente consigna: voy a nombrar un test o cuestionario que ustedes realizaron y que ya tienen sus resultados. Para cada test o cuestionario que nombre, les diré algunas indicaciones precisas. No se olviden que los resultados de los test, así como su interpretación, es decir lo que significa el resultado que obtuviste, varía de acuerdo a los aprendizajes que vaya adquiriendo la persona. Vamos a empezar.

Todas/os, tengan a mano los resultados del “cuestionario de conocimiento personal”. Bien, ahora hagan lo siguiente: elija una respuesta que no es de su agrado y que quisieran cambiarla. Ahora, respóndanse en silencio, ¿Qué me enseña o aprendo de mí al querer cambiar esta respuesta?

Ahora seguimos con el test sobre “Objetivos en la vida (PSVO)” ténganlo a la mano. Hagan lo que les sugiero: respóndanse en silencio a la pregunta: ¿Qué necesito para afianzar o clarificar los objetivos de mi vida?; ahora identifique y redacte en una frase su objetivo de vida y en otra frase lo que necesita para conseguirlo.

Seguimos con el cuestionario de “Motivaciones y metas de vida (PBMN)”, nuevamente, téngalo a mano. Respóndanse en silencio a la pregunta: ¿Cuáles son tus motivaciones de vida?, ¿Qué hace que cada día te levantes y decidas seguir viviendo?, ¿Qué necesito para afianzar o clarificar mis motivaciones? Lo han hecho bien, ahora seguimos con la siguiente actividad.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

25 min.

ACTIVIDAD

Ensillando sueños.

DESARROLLO

Materiales: Sobre de papel tamaño carta, hojas en blanco, lápices de colores, negro y borradores.

Desarrollo: Cada adolescente en el sobre manila tamaño carta que ha recibido, escribe su nombre y dibuja un símbolo personal que lo represente. Una vez hecho esto, debe pegar el sobre en una de las paredes del salón dejando que su nombre y símbolo sea visibles a todo el grupo. En la hoja de papel que ha recibido, debe obtener dos pedazos de igual tamaño. En uno de los pedazos de la hoja, debe escribir un mensaje para cualquiera de sus compañeros/as, un mensaje que le ayude a ese compañero/a a conseguir las metas de su vida personal; un mensaje que resalte una cualidad personal de él/ella; o un mensaje que le ayude a superarse. En la otra mitad de la hoja hace lo mismo, pero dirigido a otra persona del grupo. Cuando hayan concluido todas/os, se sientan en fila dando la espalda al muro o pared en el que se encuentran los sobres. De manera espontánea o por turnos, se levantan en silencio y depositan sus mensajes en el sobre correspondiente y retornan a su lugar.

Variante: Puede realizar esta actividad formando parejas, entre las cuales compartes sus mensajes o consejos y luego las comentan en el grupo grande.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Encuentro cara a cara.

DESARROLLO

Desarrollo: Haga que el grupo forme un círculo mientras permanecen de pie. Luego diga lo siguiente: todas/os han recibido algunos mensajes, ahora no les pido que develen o enseñen el mensaje que recibieron, sino que mencionen en qué les ayuda el mensaje y luego, sin más digan ¡Gracias!

Una vez que escuchó tres a seis intervenciones (si es posible de todas/os las y los adolescentes), concluya diciendo: lo que da sentido a la vida no es buscar el porqué de las cosas, sino los para qué. Por ejemplo, si digo quiero ser profesional porque así tendré mejores oportunidades de vida. Pero ¿y qué pasa si al estudiar no mejora tu vida?, es decir ¿la realización personal depende de conseguir algo? Esto puede suceder en algunas ocasiones pero no siempre. Sin embargo, si buscas un para qué, posiblemente sería: quiero ser profesional para así estar bien conmigo y ayudar a otros. En este caso, ser profesional, es el medio y no el fin, por lo tanto si no logro ser profesional o ayudar a otros, me sienta bien de todas formas. Finalmente, recuerden que no hay camino a la realización personal que no exija compromiso, responsabilidad y motivación.

**Tamaño del
grupo: 15****Tiempo:
90 min.**

CUESTIONARIO CONOCIMIENTO PERSONAL

Objetivo General: Conocimiento personal

Bloque A. Percepción de mi identidad. La identificación dice de cada uno y de los demás características positivas y negativas.

Bloque B. Percepción de las cosas que nos han sido dadas: destino, carácter, predisposición... nos habla del rechazo, alegría, seguridad, etc... Por ciertas cosas recibidas. Miden también la expectativa de imitación. Nos dice la elección que se ha hecho a pesar de los condicionamientos.

Bloque C. Percepción de lo que uno ha hecho: libertad, integridad, personalidad.

Se ve hasta qué punto una persona está decidiendo libremente.

Nos ayuda a entender hasta donde hemos sido capaces de superar nuestro egoísmo y paralelamente hasta dónde se nos puede querer. Nos muestra la elección que hemos hecho y quizás vemos que no somos tan malos como creemos.

METODOLOGÍA:

1. Dictar las preguntas por bloques. Explicación de la dinámica.
2. Realizar una relajación en el grupo grande.
3. Cada uno contesta individualmente las preguntas.
4. Se comparte en grupos pequeños 4 ó 5 personas. Las respuestas a cómo nos hemos sentido, qué dificultades teníamos, etc... Un portavoz recoge una síntesis para luego comunicar en el grupo grande.
5. Compartir en el grupo grande.

PREGUNTAS

Bloque A

1. Identifícate con un animal u objeto inanimado.
2. Si fueses un animal, qué animal serías.
3. Si fueses una flor, qué flor serías.
4. Si fueses agua, serías un mar o río.
5. Identifícate con un color, olor, sabor de helado, tejido, construcción, obra de arte.

Bloque B.

1. ¿Cómo te sientes con tu nombre y apellidos?
2. ¿Qué te dice sobre tus orígenes?
3. ¿Qué significa en tu lengua?
4. ¿Llevas el nombre de alguien? ¿De quién?
5. ¿Te identificas con aquella persona?
6. ¿Cómo han elegido tu nombre?
7. ¿Corresponde a tu personalidad?
8. ¿Tienes un apodo, un mote o un alias?
9. ¿Has realizado las expectativas de tus padres?
10. ¿Qué quisieras cambiar de ti mismo/a (de tu cuerpo, historia, presente, etc.) y esto que quieres cambiar no se los ha dicho a nadie?
11. ¿A qué sueños o deseos renunciaste y por qué?
12. Describe una situación en la que te sentiste humillado o rebajado.

Bloque C.

1. ¿Quién te ha pedido ayuda?
2. ¿Quién se ha sacrificado por ti y por qué?
3. ¿Qué has hecho por tu padre, madre o persona querida que ningún otro podía o quería hacer en ese momento?
4. ¿Por qué motivo te ha elegido tu pareja?
5. ¿Por qué la gente te invita a pasar el tiempo con ellos?
6. ¿Qué llevas en tu bolso o billetera?
7. ¿Qué te dice de tu sistema de valores, de tus prioridades y de tus hábitos?
8. ¿Qué llevas tú que no llevan los otros?

PRUEBA SOBRE OBJETIVOS EN LA VIDA PASIVO

(Señales del camino hacia el sentido)
(Por J.C. Crumbaugh y L. T. Matholick)
Registrada por Psychometric Affiliates

Objetivo: Mide qué tanto de sentido le encuentra el o la adolescente a su vida en el momento presente.
Medios: Papel y bolígrafo y un espacio tranquilo.

Prueba:

1. Yo estoy por lo general:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Completamente (Neutral) Exuberantemente
Aburrido entusiasta

2. La vida me parece:

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①
Siempre (Neutral) Completamente
Excitante rutinaria

3. En la vida tengo:

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①
Metas y objetivos (Neutral) Objetivos y metas
Claros nada claros

4. Mi existencia personal está:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Totalmente sin (Neutral) Totalmente resuelta
Sentido ni propósito y plena de sentido

5. Cada día es:

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①
Siempre nuevo (Neutral) Exactamente
Y diferente lo mismo

6. Si yo pudiera escoger:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Preferiría no haber (Neutral) Tener nueve vidas
Nacido más, como la presente

7. Cuando sea viejito y me retire del trabajo, yo:

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①
Quisiera realizar al- (Neutral) Estar completa y
gunas de las cosas totalmente ocioso el
emocionantes que resto de mi vida
siempre quise hacer

8. En el logro de metas mi vida:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
No he logrado (Neutral) He progresado
absolutamente ningún hasta alcanzarlas
proceso completamente

9. Mi vida está:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Vacía, excepto por (Neutral) Llena de cosas buenas
la desesperanza y emocionantes

10. Si muriera hoy, sentiría que mi vida:

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①
Ha valido la pena (Neutral) Ha sido inútil

11. Cuando pienso en mi vida, yo:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Me pregunto a (Neutral) Siempre encuentro
menudo por qué una razón para
existo estar aquí

12. Según veo al mundo en relación con mi vida, el mundo:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Me confunde (Neutral) Se acomoda de
completamente modo significativo
con mi vida

13. Yo soy:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Una persona muy (Neutral) Una persona muy
irresponsable responsable

14. Con respecto a la libertad para tomar decisiones, yo creo que la persona:

Es absolutamente libre para tomar sus propias decisiones (7) (6) (5) (4) (Neutral) (3) (2) (1) Está totalmente supeditado a limitaciones de herencia y su medio

15. En relación con la muerte yo estoy:

Preparado y sin miedo (7) (6) (5) (4) (Neutral) (3) (2) (1) No preparado y temeroso

16. Por lo que hace al suicidio, yo:

He pensado en él en serio, como una salida (1) (2) (3) (4) (Neutral) (5) (6) (7) Nunca he pensado en él

17. Considero que mi habilidad para encontrar sentido, objetivos y misión en mi vida, es:

Nula (1) (2) (3) (4) (Neutral) (5) (6) (7) Muy grande

18. Considero que mi vida está:

En mis manos tengo el control de ella (7) (6) (5) (4) (Neutral) (3) (2) (1) Fuera de mis manos y controlada por factores externos

19. Enfrentar mis tareas diarias es:

Fuente de placer y satisfacción (7) (6) (5) (4) (Neutral) (3) (2) (1) Una experiencia dolorosa y aburrida

20. He descubierto que:

No existe misión o Propósito en la vida (1) (2) (3) (4) (Neutral) (5) (6) (7) Hay metas y propósito en la vida, claramente Identificados

Evaluación:

Suma las puntuaciones de cada casilla, un puntaje de 92 o menos, indica una baja orientación al sentido; 112 o más, indica un sentido y propósito claro en su vida; entre 92 y 112, significa incertidumbre. Esta prueba se puede repetir una vez al mes y hacerla comparativa.

PRUEBA DE BÚSQUEDA DE METAS PBMN

(Señales del camino hacia el sentido)

(por J.C. Crumbaugh)

registrada por Psychometric Associates

Objetivo: Mide la fuerza de sus motivaciones para encontrar el sentido y propósitos en la vida.

Medios: Papel y bolígrafo y un espacio tranquilo.

Prueba:

21. Pienso acerca del sentido de la vida:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

22. He experimentado el sentimiento de que estoy destinado a hacer algo importante, pero no puedo puntualizar qué es exactamente:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

23. Experimento nuevas actividades o áreas de interés, pero pronto pierden su atractivo

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

24. Siento que está faltando en mi vida algún elemento que no puedo definir muy bien:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

25. Me impaciento:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

26. Siento que el logro más grande de mi vida está en el futuro:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

27. Espero algo muy emocionante para el futuro:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

28. Tengo la ilusión de encontrar un nuevo lugar para mi vida y una nueva identidad:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

29. Siento la falta de – y la necesidad de encontrar – un sentido real y propósito en mi vida:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

30. Pienso en lograr alguna cosa nueva y diferente:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

31. Me parece que cambio el principal objetivo en mi vida:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

32. El misterio de la vida me inquieta:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

33. Siento la necesidad de "empezar una nueva vida":

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

34. Antes de haber alcanzado un meta, empiezo a buscar otra:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

35. Siento la necesidad de aventura y de "nuevos mundos por conquistar":

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

36. A lo largo de mi vida he experimentado una gran urgencia por encontrarme a mí mismo:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

37. En ocasiones he creído encontrar lo que he estado buscando en mi vida, sólo para ver que todo se desvanece más tarde:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

38. Me he dado cuenta de que hay un propósito todopoderoso y consumista hacia el cual he estado dirigiendo mi vida:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

39. He percibido la falta de un empleo que valga la pena desempeñar en mi vida:

① Nunca ② Raramente ③ Ocasionalmente ④ A veces ⑤ A menudo ⑥ Muy seguido ⑦ Constantemente

40. He percibido una determinación por alcanzar algo más allá de lo ordinario:

⑦ Constantemente ⑥ Muy seguido ⑤ A menudo ④ A veces ③ Ocasionalmente ② Raramente ① Nunca

Evaluación: Sume las puntuaciones de cada casilla, un puntaje de 73 o menos, indica que usted no está muy motivado para buscar sentido; 87 o más, indica que está definitivamente motivado; entre 73 y 87, significa incertidumbre. Esta prueba se puede repetir y hacerla comparativa.

SESIÓN: 4.5.2.EL AUTOCONTROL Y LA AUTORREGULACIÓN PARA TOMAR DECISIONES

4.5. F. Seminario taller: Aprendo a replantearme algunas cosas.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 1. Inicio
TIEMPO	20 min.
ACTIVIDAD	El mapa de mi comunidad.
DESARROLLO	

Objetivo: Caracterizar por medio del mapeo el barrio, calle, OTB, etc. en el que vivía y al que muy probablemente vuelva cuando salga del programa.

Materiales: Hojas de papel y lápices de colores.

Desarrollo: Trabajo personal o por pequeños grupos en el caso de que hayan personas del mismo barrio o zona. Deben dibujar un mapa de la zona, barrio, etc. tal como se plantea en el objetivo. Otra alternativa es realizar un croquis. Cualquiera sea la alternativa, deben incluir diferencialmente en el mapa: los lugares, espacios, etc. de la comunidad (iglesia, escuela, canchita, etc.); los espacios o lugares que estén en la zona o en otras zonas, pero que eran o son los espacios habituales donde pasaba tiempo (por ejemplo, pude haber vivido en la zona X, pero ir a la escuela B de la zona C). Se trata de dibujar un mapa representacional personalizado en el que espacio y tiempo adquieren nuevas relaciones.

Terminados los mapas, estos se colocan en la pared con los nombres de autoría correspondiente.

Al final motive al diálogo sobre aquellos contextos de protegen y aquellos que son de riesgo. Puede emplear las preguntas siguientes: ¿Hacer deporte con los amigos es un factor de riesgo o protección?, y si después del deporte se consumen drogas, ¿sigue un siendo un factor de riesgo o de protección?

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 2. Motivación

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Lluvia de ideas.

DESARROLLO

Materiales: Papelógrafo y marcadores.

Desarrollo: Motivar a que expresen sus ideas sobre lo que es un proyecto de vida y para qué sirve.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 3. Presentación del objetivo

TIEMPO

5 min.

ACTIVIDAD

Exposición.

DESARROLLO

Desarrollo: Exponga y explique lo que es un proyecto de vida y el objetivo del día.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 4. Experiencia

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

El panal.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la apropiación de saberes sobre los elementos centrales de un proyecto de vida.

Desarrollo: Forme tres equipos y asigne a cada uno, un tema a trabajar:

E1: Auto-respeto. Consigna: elaboren una lista acerca de cómo una persona demuestra que se autorespeta y luego denla a conocer a los subgrupos E2 y E3. Deben idear cómo dar a conocer su trabajo a los otros subgrupos.

E2: Auto-conocimiento. Consigna: su tarea es exponer dando respuesta a la pregunta: ¿Qué es importante conocer de sí mismo para luego no volver a recaer o no reintegrarse a la sociedad de manera sana? Deben compartir estos conocimientos con los E3 y E1. Deben idear cómo dar a conocer su trabajo a los otros subgrupos.

E3: El árbol de los frutos. Consigna: deben lograr que las y los participantes de los E1 y E2 hagan un recuento de sus principales éxitos personales. Para ello deben dibujar un árbol con sus frutos y mencionar 3 a 4 éxitos personales de cada subgrupo. Para lograr este objetivo, deben acercarse a los subgrupos y solicitar esta información, Empleen su creatividad para crear los tipos de preguntas y el cómo se acercarán a los subgrupos.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 5. Dinámica de distensión

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Carrera de relevos.

DESARROLLO

Materiales: 15 objetos personales, patio o cancha al aire libre.

Desarrollo: Forme 3 equipos, cada equipo tiene que recoger 5 objetos del otro extremo de la cancha, sólo puede correr uno a la vez y el siguiente sólo parte cuando ha tocado la mano de su compañero/a de equipo. Gana el primero que traslade los 5 objetos de su grupo.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 6. Plenaria

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Presentaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: Los E1, E2 y E3 por turnos empiezan a mostrar sus trabajos ante la plenaria.

**MOMENTO
SEMINARIO
TALLER**

Paso 7. Exposición del tema

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Presentación interactiva.

DESARROLLO

Objetivo: Redondear saberes y conocimientos sobre el proyecto de vida.

Materiales: Computador, proyector data display y presentación en power point sobre "Proyecto de Vida".


Desarrollo: Ahora dé la señal de que los subgrupos compartan entre si la información, invite a cualquiera de los subgrupos. Puede decir: ahora vamos a dedicar nuestra atención a las presentaciones de los grupos, es importante no interrumpir las presentaciones; al final de cada presentación pediré que hagan preguntas y comentarios. Empecemos.

Al finalizar las presentaciones, haga un redondeo de los conceptos siguientes (revise en el material para la facilitación, los textos: doce destrezas para resolver conflictos; CTR programa de funcionamiento para varones; presentación power point sobre el auto conocimiento.):

- Proyecto de vida.
- Autorespeto.
- Autoconocimiento.

- Autoevaluación.
- Objetivo.
- Metas.
- Entornos de vida.


También en el cuadernillo para adolescentes, encontrará definiciones de estos términos, en el apartado del Módulo 4.

MOMENTO SEMINARIO TALLER	Paso 8. Retroalimentación cierre	
TIEMPO	5 min.	
ACTIVIDAD	Aprendo que....	
DESARROLLO		

Desarrollo: Se realiza una ronda de cumplimentación de la frase: Aprendo que... Finalice con las siguientes puntualizaciones: el proyecto de vida, no sólo consiste en saber lo que se quiere hacer, sino en identificar los pros y contras, los riesgos y los factores facilitadores para su realización; también los contextos o ambientes desde donde podré intentarlo (familia, escuela, amigas, etc.) pero sobre todo, el saber decidir.

Tamaño del grupo: 15	Número de facilitadores: 2	Ambiente: amplio, iluminado y tranquilo.	Tiempo: 120 min.
-----------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

4.5. G. Sesión de grupo: Lo que tengo para dar.

MOMENTO SESIÓN	Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal	
TIEMPO	10 min.	
ACTIVIDAD	Un ideal.	
DESARROLLO		

Desarrollo: Por medio de la técnica de la escultura, cada adolescente debe moldear en el cuerpo del otro un ideal (coloque al otro en la posición que quiera, mueva sus brazos, piernas, rostro, cabeza, etc.; el otro se deja moldear como si fuera una escultura de barro) al cual aspirar desde la vivencia personal. Para ello se forman parejas de trabajo, uno de los facilitadores hace de escultura para el o la adolescente que no tiene pareja.

Cuando se termina se pide a las y los escultores que develen su ideal, luego cambian de roles y hacen el mismo ejercicio.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

25 min.

ACTIVIDAD*"La montaña mágica."***DESARROLLO**

Objetivos: Observar la orientación a los valores que una persona tiene. Descubrir que los valores no se encuentran, sino que uno tiene que dirigirse hacia ellos, lo que supone asumir la responsabilidad personal.

Constatar que el valor que se elige tiene un precio que pagar, bien por lo que renuncias o bien por el esfuerzo que te supone conquistar lo que eliges.

Desarrollo:

Paso 1: Relajación, ver texto de la montaña.

Texto montaña mágica:

Tomar como otras veces, una posición cómoda, los pies bien apoyados al suelo, brazos y manos relajadas, la espalda apoyada al respaldo, cerrar los ojos (pausa). Empezad a respirar profundamente (Pausa), identifíquense con su respiración (pausa, pausa).

Respirar desde la punta de sus pies hasta lo alto (pausa, pausa). Sentir el aire que llega a sus tobillos (pausa), rodillas. Ahora llega a sus muslos (pausa); su cintura está llena de aire. Ahora su abdomen.

Contrariamente a cómo estamos acostumbrados, tomar aire llenando el abdomen empujándole hacia fuera, cuando espire, llevarlo de nuevo hacia dentro. Sigue respirando de este modo y siente el aire que llega al pecho o tórax (pausa). Dilatar el tórax (pausa).

Ahora este nuevo aire ha llegado a sus hombros y brazos, (pausa), llega al cuello (pausa), a las orejas (pausa), su cabeza está llena de aire (pausa).

Ahora con una sola inspiración, volver a repetir el recorrido desde los pies hasta la cabeza llenando cada milímetro de tu cuerpo (pausa).

Imagina que estás a los pies de una montaña; elegir el modo de subirla (pausa). En la cima te encontrarás un gran castillo delante de vos, una gran verja de hierro (pausa). Abre la verja y entra en el castillo (pausa). En una primera sala, delante de vos, ves una inmensa mesa de (pausa). Sobre esta mesa están los tesoros más inimaginables del mundo, todas las cosas abstractas y concretas, materiales o ideales, todo lo que el corazón puede desear (pausa).

Tienes ahora la única posibilidad de coger dos cosas, de esta mesa, las dos cosas que más te gustaría tener (pausa). Sólo puedes coger dos, nada más, por ello ser selectivos, elegirlos bien, y tomar las dos cosas más bonitas e importantes para vos (pausa).

Ahora siempre con los ojos cerrados, deja el castillo, llevando las dos cosas elegidas y siempre como desees, volver a bajar la montaña (pausa). Ahora que estás a los pies de la montaña, con tus regalos, abre los ojos lentamente.

Nota. Es importante que se abstenga de hacer comentarios en éste momento, debe velar por la continuidad del silencio grupal y proseguir con el paso 2.

Paso 2: Se hacen subgrupos de 3 ó 4 personas y en ellos se comparten:

- Cómo era la montaña
- Cómo se ha subido
- Cómo era el castillo, la mesa
- Cómo se ha hecho la elección.
- Qué dos cosas se han elegido.
- Cómo se ha bajado.

Paso 3: Cada uno/a con los ojos cerrados describe cada una de las dos cosas que ha elegido. Hablar siempre en primera persona.

Mientras se hace esta descripción, los demás del grupo apuntan o memorizan literalmente todo lo que dice, es importante que se dé todo el tiempo necesario. Todos hacen la descripción.

Paso 4: Se comparte cómo se ha sentido cada uno haciendo la descripción y escuchando la de los otros.

Paso 5: Después se puede compartir en grupo grande e incluso es un momento donde se puede preguntar si se cambiarían los objetos elegidos.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 3. Profundización

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

¿Qué simbolizan...?

DESARROLLO

Materiales: Hojas tamaño carta de colores, marcadores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Entregar a las personas del grupo dos hojas y un marcador. En las hojas, deben dibujar o escribir qué representan sus regalos, en la primera hoja; en la segunda, qué valor hay detrás de cada uno de los regalos. Al terminar haga una ronda de expresión de lo trabajado en esta última parte y pegue las hojas en la pared.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

25 min.

ACTIVIDAD

Cambios significativos.

DESARROLLO

Objetivos:

- Buscar la coherencia entre el Ser y el Deber Ser.
- Reforzar la voluntad de cambio.
- Resaltar los valores.
- Ayudar a planificarse para conseguir el "Deber Ser".

- Identificar mi escala de valores.

Desarrollo:

A. Escribe tus planes a largo plazo para los próximos 5 años (20 minutos).

B. Escribe sobre tus tareas más recientes:

1. Cambios más significativos.

2. Cambios menos significativos.

3. 5 cosas que debas hacer en el próximo mes; 5 cosas que quiera hacer en el próximo mes.

4. 5 cosas que debas hacer en el próximo año; 5 cosas que quieras hacer el próximo año.

Pon todo esto en un sobre marcado con un símbolo que te permita reconocerlo. Cada uno/a de las y los adolescentes, coge un sobre al azar y con la o el facilitador examina la planificación y da un asesoramiento para que el dueño del sobre pueda aproximarse a sus objetivos.

Se descubre a quién pertenece y se discuten las sugerencias si son adecuadas o no. El dueño del sobre reformula sus objetivos si lo ve necesario.

Nota. Para el asesoramiento, emplee las preguntas que se encuentran en el cuadernillo para adolescentes, en la actividad sobre el proyecto de vida.

MOMENTO SESIÓN	Paso 5. Retroalimentación cierre
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	En primera persona.
DESARROLLO	

Desarrollo: Forman un círculo, se encuentran de pie y por turnos completan las frases: lo que más me gustó es... lo que aprendí /descubrí de mí es...

Tamaño del grupo: 15	Tiempo: 90 min.
---------------------------------	----------------------------

4.5. H. Sesión de grupo de cierre: Me comprometo a...

MOMENTO SESIÓN	Paso 1. Bienvenida y caldeo grupal
TIEMPO	10 min.
ACTIVIDAD	La tarántula.
DESARROLLO	

Objetivo: Disminuye el estrés. Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas. Se producen endorfinas (la hormona de la alegría). El cerebro aprende a separar la persona del problema.

Desarrollo: En círculo y con los ojos cerrados, se da la siguiente consigna: si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula. O Imagina que tienes pegadas varias tarántulas al cuerpo ¿Qué harías? ¡SACUDELAS!. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo

tu cuerpo; brazos, piernas, espalda, cabeza, etc. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos. Haga el siguiente comentario: a veces es necesario, quitarnos de encima lo que no nos permite progresar en la vida, una vez más, esto es tomar decisiones.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 2. Exploración

TIEMPO

30 min.

ACTIVIDAD

Una matriz de navegación.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la identificación de metas y objetivos de vida.

Materiales: Bolígrafos o lápices y fichas de "Trabajo personal: Una matriz de navegación".

Desarrollo: Es importante recuperar las experiencias de las sesiones de grupo de los módulos, haciendo énfasis en temas relacionados al proyecto de vida. Para ello debe revisar el material y las memorias de las sesiones. Facilite la ficha de "Trabajo personal" (ver en el material para facilitación) y solicite que se llene lo que se pide en las casillas, haciendo recuerdo que pueden revisar su cuadernillo personal para llenar la ficha. Otorgue un tiempo para este trabajo personal acercándose periódicamente a cada adolescente para ver si necesita alguna orientación o ayuda.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 3. Profundización

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Grupo de expresión de sentimientos.

DESARROLLO

Objetivo: Facilitar la expresión de emociones y sentimientos asociados al esbozo de sus proyectos de vida centrándose en los miedos que se pueden suscitar.

Desarrollo: Todos sentados/as formando un círculo; por un tiempo observan sus fichas de trabajo personal, se centran en ubicar si algún elemento puesto en la ficha les suscita miedo o temor. Para facilitar la tarea invite a completar la frase: Me da miedo...

Los que terminen levantan el brazo en señal de haber concluido la tarea. Cuando hayan terminado, haga que cierren los ojos y que mentalmente completen la frase 2 a 3 veces.

Pida que con los ojos abiertos y por turnos expresen verbalmente su frase, al hacerlo se ponen de pie y luego se sientan. Los demás escuchan con los ojos cerrados en silencio. Para definir quién empieza y sigue, puede tocar los hombros de la persona suavemente.

**MOMENTO
SESIÓN**

Paso 4. Elaboración

TIEMPO

20 min.

ACTIVIDAD

Cambio de actitud.

DESARROLLO

Desarrollo: Tras culminar el anterior ejercicio, el grupo sigue sentado y con los ojos cerrados, ahora se les invita a identificar una frase que exprese lo que harán para afrontar su miedo. Para facilitar el ejercicio, se propone completar la frase: Para vencer mis miedos me propongo...

Cuando hayan terminado de identificar lo que harán, sugiera que repitan 2 a 3 veces la frase mentalmente. Después de un tiempo cada integrante se pone de pie y expresa verbalmente su frase. El grupo sigue como en la anterior etapa, pero cada vez que un integrante diga su frase, todos dicen en voz alta: ¡Tú puedes!

MOMENTO SESIÓN

Paso 5. Retroalimentación cierre

TIEMPO

10 min.

ACTIVIDAD

Ronda de afirmaciones.

DESARROLLO

Desarrollo: En círculo, sentados y con los ojos abiertos, por turnos cada adolescente debe ponerse de pie y completar la frase:

Yo valoro de... (dice el nombre de la persona) que... (menciona lo que valora o admira de esta persona).

Al final el facilitador/a, hace un cierre de la sesión y del proceso vivido en todas las sesiones y actividades.

Tamaño del
grupo: 15

Tiempo:
90 min.

BIBLIOGRAFÍA

OFICINA DE NACIONES UNIDAS CONTRA DROGAS Y DELITO (2006): MANUAL DE PROGRAMAS DE JUSTICIA RESTAURATIVA. EEUU.

BLASCO, ROMERA (2012): DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS FACTORES PROTECTORES DE ADOLESCENTES EN LA PREVENCIÓN DEL DELITO: EL PERFIL DEL ADOLESCENTE RESISTENTE Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES ASOCIADAS. ESPAÑA.

BRAVO Y DEL VALLE (2010): INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA EN ACOGIMIENTO RESIDENCIAL. ESPAÑA.

ALIANZA (2001): GUÍA PARA UNA INTERVENCIÓN INTEGRAL EN PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. PERÚ.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO (2012): MANUAL DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA FACILITADORES INSTITUCIONALES DE HPV DEL INSTITUTO DE ENSEÑANZA MEDIA SUPERIOR (IEMS) ESTRATEGIA PREVENTIVA POR UNA JUVENTUD LIBRE DE ADICCIONES. MÉXICO.

VILLALOBOS (2012): BATERÍA DE INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL. COLOMBIA.

SECRETARÍA DE SALUD – MÉXICO D.F. (2014): HABILIDADES PARA LA VIDA GUÍA PRÁCTICA Y SENCILLA PARA EL PROMOTOR NUEVA VIDA. MÉXICO.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (2001): ENFOQUE DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA UN DESARROLLO SALUDABLE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES.

COMUNIDAD TERAPÉUTICA RIVOTORTO (2016): CTR PARA ADOLESCENTES. BOLIVIA.

ORDEN FRANCISCANA DE HERMANOS CAPUCHINOS (2010): COMUNIDAD TERAPÉUTICA AMIGONIANA. COLOMBIA.

BLANCO Y GUMIEL (2010): OFENSORES SEXUALES INFANTO JUVENILES. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA CLÍNICA (EPC). ESQUEMA DE TRABAJO DESDE LA PSICOPATOLOGÍA. BOLIVIA.

BLANCO Y GUMIEL (2010): MANUAL PARA LA INTERVENCIÓN PSICO TERAPÉUTICA CON OFENSORES SEXUALES INFANTO JUVENILES. BOLIVIA.

MEZA, P (1998): TERAPIA GRUPAL DE ORIENTACIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA EL TRATAMIENTO DE OFENSORES SEXUALES JUVENILES. COSTA RICA.

MORFA, D (2012): OFENSORES SEXUALES. ESPAÑA.

REDONDO ET AL (2011): FACTORES DE ÉXITO ASOCIADOS A LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN CON MENORES INFRACTORES. ESPAÑA.

BRITTO, DIANA (2010): JUSTICIA RESTAURATIVA. REFLEXIONES SOBRE LA EXPERIENCIA EN COLOMBIA. COLOMBIA.

JUNTA DE EXTREMADURA (2008): SALUD MENTAL DE MENORES EN ACOGIMIENTO LEGAL. ESPAÑA.

CATALUÑA (2010): EL MODELO DE JUSTICIA JUVENIL EN CATALUÑA. ESPAÑA.

GODOY, ISABEL (2011): JUSTICIA Y PRÁCTICAS RESTAURATIVAS LOS CÍRCULOS RESTAURATIVOS Y SU APLICACIÓN EN DIVERSOS ÁMBITOS. ESPAÑA.

SEDEGES (2015): PROGRAMA SOCIO EDUCATIVO PARA ADOLESCENTES CON CONFLICTO CON LA LEY DEL DEPARTAMENTO DE COCHABAMBA - COMETA. BOLIVIA.

SEGOVIA, JOSÉ Y RIOS JULIAN (2012): DIÁLOGO, JUSTICIA RESTAURATIVA Y MEDIACIÓN.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICAS SOCIAL E IGUALDAD (2011): FACTORES DE ÉXITO ASOCIADOS A PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN DE MENORES INFRACTORES. BARCELONA, ESPAÑA.

DUSEK Y GIRDANO. (1990): DROGAS, UN ESTUDIO BASADO EN HECHO. MÉXICO: SITESA.

MILLER ET AL. (2009): LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL. MÉXICO.

CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL (1997): GUÍA BASADA EN INVESTIGACIONES DE NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE, CUADERNO TEMÁTICO 17.- PARA EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS ENTRE NIÑOS Y ADOLESCENTES. MÉXICO.

SEAMOS (1994): MENORES EN SITUACIÓN DE RIESGO EN BOLIVIA: RESÚMENES ANALÍTICOS: DROGAS INVESTIGACIÓN PARA EL DEBATE NO. 8 SEAMOS CEPB. BOLIVIA.

GRADILLAS, VICENTE (1998): PSICOPATOLOGÍA DESCRIPTIVA. ESPAÑA: PIRÁMIDE.

MUÑOZ (2003): MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA CLÍNICA. ESPAÑA

DSM - IV (1995): MANUAL DIAGNOSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRANSTORNOS MENTALES. ESPAÑA.

OMS (2011) "ENFOQUE DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA UN DESARROLLO SALUDABLE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES".

AMAYA (2009) EN "PROGRAMA – GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EDUCATIVAS Y PARENTALES". ESPAÑA.

KATZ, R. (1991): CRECER JUGANDO. EDIT. U.N.P. ECUADOR.

VOPEL, K. (1995): JUEGOS DE INTERACCIÓN PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES. ESPAÑA.

BEAUCHAMP, A. (1991): COMO ANIMAR UN GRUPO. SAL TERRAE. SANTANDER.

AA.VV. (1994): CONSTRUIR LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL. EDIT. AMARU. SALAMANCA. ESPAÑA.

ANDER-EGG, E. (1997): METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD. EDIT. HUMANITAS. BUENOS AIRES – ARGENTINA.

CASTANYER, O. (2002): LA ASERTIVIDAD: EXPRESION DE UNA SANA AUTOESTIMA. EDIT. DESCLEE DE BROUWER. BILBAO. ESPAÑA.

ALAIZ, A. (1990): EL ANIMADOR DE GRUPO (PIEDRAS VIVAS). EDIC. PAULINAS. MADRID – ESPAÑA.

CEMBRANOS, F. (2003): GRUPOS INTELIGENTES. EDIT. POPULAR. MADRID – ESPAÑA.

MUCCHIELLI, R. (1996): PREPARACIÓN Y DIRECCIÓN EFICAZ DE LAS REUNIONES DE GRUPO. I.E.E. MADRID – ESPAAÑA.

KIRSTEN, E. (1973): ENTRENAMIENTO DE GRUPOS. EDIT. MENSAJERO. BILBAO – ESPAÑA.

OSHO. (2010): EL LIBRO DEL NIÑO. ED. GRUPO HOUSE. ESPAÑA.

NEILL, A.S. (2001): SUMMERHILL. MADRID – ESPAÑA.

FREIRE, P. (1994): CARTAS A QUIEN PRETENDE ENSEÑAR. ED. SIGLO XXI. BRASIL.

FREIRE, P. (1970): PEDAGOGÍA DEL OPRIMIDO. ED. SIGLO XXI. BRASIL.

FREIRE, P. (2002): PEDAGOGÍA DE LA ESPERANZA. ED. SIGLO XXI. BRASIL.

FREIRE, P. (2006): PEDAGOGÍA DE LA INDIGNACIÓN. ED. MORATA. BRASIL.

SAMPIERI (1991): METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. MÉXICO.

ANEXOS

Anexo 1: Aspectos claves a tener en cuenta para cada módulo.

Módulo 1: Me conozco.

TEMAS	SESIONES	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
1.1.LA PERSONA QUE SOY	1.1.1. YO ¿QUIÉN SOY?	<p>1.1. A. Seminario taller. Nos conocemos y acordamos.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. La persona, es ante todo un ser relacional, no sólo con sus semejantes, sino con contextos (naturaleza, pares, familia, escuela o colegio, educadores, etc.).</p> <p>En estas interacciones, surgen y se emplean formas de relacionarse por medio de reglas, normas, costumbres, valores, expectativas, etc.</p> <p>La persona es ante todo gregaria (busca la vida en grupo), cuya identidad se construye a partir de lo que elige hacer con lo vivido en la familia, escuela, barrio, etc., pero también, a partir de lo que se quiere hacer y decidir para el futuro a partir del presente. Por lo tanto, el pasado no define a la persona, sino que la define aquello que elegirá hacer con lo vivido y con que elija hacer con su vida.</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>La importancia de las normas y reglas propias de la cultura que regulan los comportamientos.</p> <p>Que identifiquen aspectos saludables reales o potenciales.</p> <p>Entregue el cuadernillo para adolescentes, describa el modo de hacerlo.</p> <p>Mencione la importancia de tener coloquios de acompañamiento brindando una explicación del mismo.</p>

<p>1.1.LA PERSONA QUE SOY</p>	<p>1.1.1. YO ¿QUIÉN SOY?</p>	<p>1.1. B. Seminario taller: Soy – Eres. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Personalidad es lo que se ha hecho con lo ya vivido, lo que nos ha pasado hasta ahora. Persona es lo que se está por elegir y hacer. Las dimensiones de la persona (biológica, cognitiva, conductual, emocional y social), son las que se pueden enfermar o afectar por las vivencias (lo que has hecho como elección, lo que te ha ocurrido y lo que heredaste o lo no elegido, como ser tus padres, genes, situación socio – económica en la que naciste, etc. Sin embargo, la dimensión espiritual de la persona, es la que no se daña; es la que conserva la esencia del valor de la vida; es lo sano, lo que hace que puedas superar las condiciones de tu vida, de tu historia y transformarte en una nueva persona. Lo que se debe concretar. Tienen una idea clara de las dimensiones de la persona. Explican lo que es la personalidad y la persona, identificando lo sano de la persona. Invitar a que realicen las actividades del cuadernillo para adolescentes.</p>
	<p>1.1.2. MI FILOSOFÍA DE VIDA</p>	<p>1.1. C. Seminario taller: Mi frase célebre. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Todas/os, venimos de una familia, contexto socio cultural por lo que tenemos una historia. En el desarrollo de nuestra historia, escuchamos, nos dijeron, observamos formas de comportarse, etc. Tras estas vivencias adquirimos y aprendimos formas de ver la realidad. Por ejemplo si nos dijeron nuestros padres o educadores: “Tienes que ser fuerte y luchar, la vida es dura”. Probablemente, creeremos que la vida es difícil, por lo tanto, podremos tender a manifestar un comportamiento agresivo y competitivo, o a compararnos con los otros y olvidar que se puede ser feliz. Estas son las filosofías de vida, es decir creencias sobre cómo debemos vivir, hasta el punto de no ver otras opciones. Sin embargo, podemos elegir otras filosofía de vida una vez que sepamos cómo funcionan y que efectos tienen. Lo que se debe concretar. La construcción de una nueva filosofía que reemplace a una inadecuada. Invitar a realizar las actividades del cuadernillo.</p>
<p>1.2.MIS MOTIVACIONES</p>	<p>1.2.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?</p>	<p>1.2. A. Seminario taller: El motor que me mueve. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. La motivación no sólo es una emoción, sino son conductas que tras hacerlas esperamos que ocurra algo esperado. Explique las etapas del cambio (ver material para la facilitación) y sus características fundamentales de cada etapa. Enfaticé en la etapa de recaída, que no es sinónimo de fracaso, sino que forma parte de todo proceso de cambio. Argumente que las personas cambian por los motivos que ellas encuentran y no así por lo que le dicen los demás. Lo que se debe concretar. La identificación de motivaciones personales generadoras de cambio. Realizan los ejercicios del cuadernillo para adolescentes.</p>

<p>1.2.MIS MOTIVACIONES</p>	<p>1.2.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?</p>	<p>1.2. B. Sesión de grupo: El coeficiente motivacional. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Saber cómo funciona la motivación, hacer que ésta sea coherente con los valores personales y sociales, es una forma de inteligencia. Inteligencia es la capacidad que tenemos para responder y hacer frente a diferentes situaciones de la vida de manera sana y adecuada. La persona, es motivacional en esencia y capaz de hacer que los otros encuentren sus propias motivaciones. Las motivaciones no son justificaciones de actos, sino se muestran por medio de acciones. Lo que se debe concretar. Instrumentos personales para identificar motivaciones personales. Pautas para descubrir el valor y significado de las motivaciones. Realizar los ejercicios del cuadernillo para adolescentes. Emplear técnicas verbales y no verbales motivacionales en la sesión (ver en material para la facilitación). Un cronograma tentativo para la realización de los primeros coloquios de acompañamiento. Mencione que en los siguientes 2 días las y los facilitadores se acercarán personalmente para preguntarles con quién eligen tener los coloquios y definir la fecha y hora del primer coloquio.</p>
------------------------------------	---	---

Módulo 2: Manejo mis emociones.

TEMAS	SESIONES	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
<p>2.1.LOS DERECHOS ASERTIVOS</p>	<p>2.1.1.YO Y LOS DEMÁS EN EL MUNDO</p>	<p>2.1. A. Seminario taller: Roles de equipo – Conquista del fortín. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Enfatice en que los roles son formas de comportarnos en diferentes situaciones, para lo cual influye lo que creemos que los demás quieren que hagamos o no hagamos. Ahora, el asunto es saber si en nuestro modo de actuar en grupo u otras situaciones (colegio, trabajo, iglesia, etc.), pesa más “el quedar bien”, “el qué dirán de mi sino hago...”, etc. o, si hay una coherencia entre lo que somos (valores, ideales, metas de vida, etc.) y nuestro modo de actuar. Lo que se debe concretar. Que identifiquen cuál es su tendencia de rol a partir del juego y si se repite en otros contextos. Que concreten 2 a 3 consecuencias favorables o no de esta tendencia de rol.</p>
<p>2.1. LOS DERECHOS ASERTIVOS</p>	<p>2.1.1.YO Y LOS DEMÁS EN EL MUNDO</p>	<p>2.1. B. Seminario taller: Roles de equipo – Nunca solos/as. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Refuerce el concepto y definición de roles. Introduzca la definición de emociones y sus implicaciones cognitivas y conductuales (ver material bibliográfico para la facilitación, también en el cuadernillo para adolescentes). Devele el sentido oculto del título de la sesión “Nunca solos/os”, el cual se relaciona con unos de los principios de la comunicación humana: “Es imposible no comunicar”. En este punto, presente la definición de comunicación propuesta o construya una nueva. Proceda así: “Comunicar es un acto o acción verbal, no verbal e incluso ambas, que se dan (el acto o acción) entre dos o más personas, en sitio o contexto (escuela, trabajo, casa, etc.). Por medio de esta acción (que es lenguaje), se comparte información”. Tras lo anterior, mencione que “las caricias verbales o no verbales son una</p>

2.1.LOS DERECHOS ASERTIVOS	2.1.1.YO Y LOS DEMÁS EN EL MUNDO	<p>forma de comunicar que tiene por objetivo hacer saber a la otra persona que le estimamos. Sin embargo, puede haber acciones de comunicación que dañan a las personas. Ambas formas, se dan en la sociedad, con los amigos, pareja, familia, etc. Estas acciones son también roles o formas de comportarnos que tenemos en grupos sociales y de seguro esperamos satisfacer alguna necesidad con estos roles de comunicación que tenemos".</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>Que las y los adolescentes, tengan una idea clara de:</p> <p>Los roles en grupo o formas de comportarnos en determinados grupos y ambientes, lo cual incluye también a la comunicación.</p> <p>Tras el acto de comunicar, hay una intención personal (motivación o búsqueda de satisfacción de necesidades).</p> <p>Según lo anterior, en la comunicación, están implicadas nuestras creencias, filosofía de vida, modos de expresar emociones, etc.</p> <p>Invite a realizar las actividades y ejercicios en el tiempo libre personal.</p>
	2.1.2 CONOCIENDO LA ASERTIVIDAD	<p>2.1. C. Seminario taller: La persona asertiva.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión.</p> <p>Enfatice en la definición de asertividad (ver material bibliográfico para la facilitación).</p> <p>Hacer un recordatorio sobre los factores de protección en la dimensión personal (ver en material bibliográfico para la facilitación y en el cuadernillo para adolescentes).</p> <p>Resalte la importancia de la asertividad en el respeto y cumplimiento de derechos y deberes de las personas.</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>Las y los adolescentes identifican las claves que definen a una persona asertiva: los derechos asertivos.</p>
	2.1.3 CONOCIENDO LA EMPATÍA	<p>2.1. D. Seminario taller: La escucha y la observación.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión.</p> <p>Enfatice en la definición de empatía (ver material bibliográfico para la facilitación).</p> <p>Asocie los conceptos de asertividad y empatía, diciendo: ambas son dos caras de la misma moneda, es decir para ser asertivo, se debe ser empático y la empatía nos hace ser asertivos.</p> <p>Explique lo que es el PARS (ver cuadernillo para adolescentes y material bibliográfico para la facilitación).</p> <p>Explique las escena de la película El Bola descrita en la tabla de actividades "seminario taller" de la sesión. Favorezca la reflexión y análisis crítico preguntado: ¿Que comportamientos de los personajes en la escena son asertivos y cuáles no lo son?</p> <p>Haga que las y los adolescentes, identifiquen vivencias asociadas con la empatía. Evite profundizar sobre el tema y considere hacer coloquios con las y los adolescentes para valorar los procesos emocionales, cognitivos y conductuales relacionados con el tema.</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>Coloquios de acompañamiento: ejecución del cronograma.</p> <p>Aprendizaje del PARS.</p>

2.2.EN SINTONÍA CON MIS EMOCIONES	2.2.1.LAS EMOCIONES PRIMARIAS	2.2. A. Seminario taller: Experimentos emocionales. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Explique lo que es la TREC (ver en material bibliográfico para la facilitación). Emplee la definición de emoción que se propone en el cuadernillo para adolescentes. Lo que se debe concretar. Conocen la técnica de la TREC. Mayor conocimiento y conciencia del modo personal de experimentar y expresar las emociones primarias trabajadas en el seminario taller.
		2.2. B. Seminario taller: Diccionario emocional. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. En base a la definición de inteligencia emocional, explique los diferentes tipos de emociones (ver material bibliográfico para la facilitación). Explique lo que es la gestión emocional: “Son las técnicas para poder saber que emociones experimentamos en un momento dado de nuestra vida, cómo se expresa en nuestro cuerpo y a que filosofía de vida está unida, para así poder cambiar la emoción disfuncional, por otra más saludable y protectora”. Lo que se debe concretar. Conocen la técnica de gestión emocional de la terapia Gestalt. Identificar y caracterizar emociones primarias y secundarias. Realizan los ejercicios del cuadernillo para adolescentes. Cronograma de coloquios de acompañamiento.
	2.2.2. EN SINTONÍA CONMIGO MISMO	2.2. C. Sesión de grupo: Hablo en primera persona. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Nuevamente explique la técnica de la TREC y la técnica de la Gestalt para la gestión emocional. Haga recordatorios sobre lo que son las filosofías de vida. Ejemplifique la vivencia emocional por medio de la ficha de auto observación de emociones del cuadernillo para adolescentes. Lo que se debe concretar. Por medio de las técnicas de la TREC y de la Gestalt, gestionan la vivencia de emociones asociadas al comportamiento delictivo. Realización de coloquios de acompañamiento.
		2.2. D. Cine debate: El Bola. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Emplee las definiciones de personalidad y persona (ver en material para la facilitación y cuadernillo para adolescentes), enfatizando en el potencial para el cambio y en la no determinación del pasado. Lo que se debe concretar. Por medio de las técnicas de la TREC y de la Gestalt, gestionan la vivencia de emociones asociadas a situaciones de violencia.
	2.2.3. EN SINTONÍA CON LOS DEMÁS	2.2. E. Sesión de grupo: el enamorarse apasionadamente. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Haga recordatorios sobre las dimensiones de la persona, asertividad y empatía. Emplee el diccionario emocional para explicar el sentimiento de enamorarse. Lo que se debe concretar: Aplican a otras situaciones las técnicas de la TREC y la Gestalt.



Módulo 3: Me relaciono con los demás de forma protectora.

TEMAS	SESIONES	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
<p>3.1. LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS QUE IMPONE LA SOCIEDAD</p>	<p>3.1.1. LA IMAGEN SOCIAL ¿LO QUE SOY O LO QUE PAREZCO?</p>	<p>3.1. A. Seminario taller: El espejo del otro – Espejo interno. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Para la exposición del tema u otro momento del taller, recuerde emplear en lo posible información actual del contexto socio cultural en el que se aplica la guía. En esta actividad, es importante contar a la mano con información sobre la situación de la mujer y el varón en la sociedad; por ejemplo: noticias sobre niveles de violencia hacia la mujer (Por ejemplo: en el Departamento de Cochabamba la violencia física y psico sexual hacia la mujer proviene de la pareja en la mayoría de los casos. Fuente: periódico Los Tiempos, 2014), trata y tráfico sexual (Por ejemplo: la mayoría de los casos de trata y tráfico sexual, corresponde a mujeres adolescentes y jóvenes, no sólo en Cochabamba, sino en todo el País. Fuente: ATB, 2016), personajes cómicos regionales y su significado social (Por ejemplo: el Pocholo en Cochabamba, es el ejemplo de cómo es un “mandarina”, es decir el varón u hombre que se deja dominar por su pareja, esposa, novia, chica, etc.), libros, textos, reportes estadísticos, entre otros. Una vez, transmitida la información, pregunte al grupo: si se ven reflejados en la información, ¿es ésa la imagen de hombre y mujer que realmente se quiere tener o hay otra alternativa?, ¿cuál?, etc. Haga lo mismo con información sobre la adolescencia; por ejemplo: niveles de delincuencia, consumo de drogas, violencia sexual entre pares, etc. y plantee al grupo las mismas preguntas descritas anteriormente cambiando las palabras de mujer – varón por adolescente. Explique lo que es la adolescencia en base al material del cuadernillo para adolescentes, con el fin de clarificar que algunas conductas, roles y estereotipos sociales, también son naturales que se expresen en este periodo de la vida. Tras el momento del taller de la “experiencia” y/o “plenaria”, enfatice en la importancia de conocerse respecto a lo que guía u orienta el modo de comportarse: la imagen social y lo que verdaderamente somos. Lo que se debe concretar. La realización de las fichas de trabajo personal que facilitan descubrir los roles sociales y su relación con lo que cada quién piensa que es. Conocen que el rol social y los estereotipos sociales, por lo general, no son cuestionados, simplemente se los vive y de allí surge la importancia de ser críticos y reflexivos frente a ellos, ya que pueden afectar a nuestra manera de ser.</p>
	<p>3.1.2. LA ASERTIVIDAD PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS</p>	<p>3.1. B. Cine debate: Una mente indomable. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. En el momento del inicio, haga recordatorios sobre la asertividad, factores de protección, factores de riesgo y dimensiones de la persona. Esto con la finalidad de facilitar la comprensión del objetivo de la actividad. No pierda de vista que la finalidad es que las y los adolescentes logren asumir o al menos identificar necesidades de cambio en sus relaciones interpersonales. Lo que se debe concretar. Realizar las fichas personales. Invitar a concretar los ejercicios del cuadernillo para adolescentes. Objetivo: Identifican los factores de protección personales.</p>

<p>3.1.LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS QUE IMPONE LA SOCIEDAD</p>	<p>3.1.2.LA ASERTIVIDAD PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS</p>	<p>3.1. C. Seminario taller: Mis redes sociales. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Explique lo que son las redes sociales y haga recordatorio de la asertividad, dimensión social y cultural de la persona (ver en materiales bibliográficos para la facilitación). Lo que se debe concretar. La elaboración del mapa de redes sociales. Identifican alternativas de cómo construir redes sociales protectoras.</p>
<p>3.2.RESOLVER CONFLICTOS</p>	<p>3.2.1.LAS LLAVES MAESTRAS PARA RESOLVER UN CONFLICTO</p>	<p>3.2. D. Seminario Taller: Saber observar-escuchar-analizar-elegir-implementar. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Más allá de los conceptos a desarrollar en la presentación interactiva, céntrate en inspirar y motivar a una nueva manera de entender las crisis y conflicto; diga por ejemplo: “los conflictos y las crisis, forman parte de la vida; lo importante es saber cómo les hacemos frente. Una herramienta básica, es la comunicación efectiva”. Si bien son importantes los conceptos de los cuadrantes cerebrales, lo es más el reconocer que se pueden aprender y desarrollar algunos o todos éstos. La manera de hacerlo, se proponen mediante ejercicios y actividades en el cuadernillo para adolescentes. Previo explique lo que son las inteligencias múltiples. Lo que se debe concretar. Los ejercicios sobre comunicación y escucha asertiva que permitan caracterizar a ambas.</p>
<p>3.3.LA SEXUALIDAD</p>	<p>3.3.1. EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD</p>	<p>3.3. A. Seminario taller: Los derechos sexuales. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Al inicio del cuadernillo para adolescentes, en el Módulo 3, encontrará definiciones sobre sexualidad, sexos, etc. Emplee esta información en su exposición y añada el recordatorio de las áreas cognitiva, afectiva, conductual y la dimensión espiritual de la persona. Esto con la finalidad de preparar a las y los adolescentes para la sesión de grupo. Lo que se debe concretar. Cuestionario de sexualidad. Identificación de aspectos a cambiar o mejorar sobre la manera personal de vivir la sexualidad. Realizan coloquios de acompañamiento sobre todo con adolescentes con antecedentes de vivencias de ofensa sexual, como víctima, ofensor o ambos, con la finalidad de valorar la pertinencia, disposición personal para trabajar estos temas en la sesión de grupo. Si la o el adolescente elige no trabajar su temática, plantear su participación en la sesión desde roles de escucha. Si éste fuese el caso, informar al grupo que “algunas y algunos, eligen no develar su vivencia y esta decisión es aceptada y respetada (no debele nombres). En casos de mayor cuidado, puede invitar al adolescente a no formar parte de esta sesión.</p> <hr/> <p>3.3. B. Sesión de grupo: ¿Cómo desarrollar una sexualidad plena y saludable? Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Haga recordatorios sobre la técnica de la TREC, gestión de emociones y de cambios de procesos emocionales de la Gestalt. Lo que se debe concretar. Identifican nuevas pautas para desarrollar una sexualidad sana.</p>



<p>3.3.LA SEXUALIDAD</p>	<p>3.3.2.LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO</p>	<p>3.3. C. Seminario taller. Tanta belleza debe doler: la importancia de la persona tras el rol. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Haga énfasis en la exposición las pautas sociales como una de las causas para la desigualdad de género. Hacer recordatorios sobre la importancia y valor de la persona.</p> <p>Lo que se debe concretar. Realizan coloquios de acompañamiento sobre todo con adolescentes con antecedentes de vivencias de ofensa sexual, como víctima, ofensor o ambos, con la finalidad de valorar la pertinencia, disposición personal para trabajar estos temas en la sesión de grupo. Si la o el adolescente elige no trabajar su temática, plantear su participación en la sesión desde roles de escucha. Si éste fuese el caso, informar al grupo que “algunas y algunos, eligen no develar su vivencia y esta decisión es aceptada y respetada (no debe nombres). En casos de mayor cuidado, puede invitar al adolescente a no formar parte de esta sesión.</p>
		<p>3.3. D. Sesión de grupo: Cuando no te veo estas ahí. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. En el inicio y en otros momentos de la sesión, plantee lo delicado de la vivencia de cada persona, la necesidad del secreto de grupo y la importancia de no juzgar al otro/a. Lo que se debe concretar. La reconfiguración de los procesos emocionales en las y los adolescentes</p>
<p>3.4.LAS POSICIONES EXISTENCIALES</p>	<p>3.4.1.EL NIÑO/A QUE LLEVAMOS DENTRO</p>	<p>3.4. E. Sesión de grupo: Contacto con mi niño/a interior. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Tenga a mano las definiciones del niño/a interior (ver en material bibliográfico para la facilitación). Lo que se debe concretar. El desarrollo de la técnica del niño interior, que incrementa la probabilidad de que las y los adolescentes del proceso de reconciliación y sanación del niño/a interior. Coloquios de acompañamiento para valorar la existencia de bloqueos personales que impiden la expresión del niño/a interior.</p>
	<p>3.4.2. YO-TÚ: BIEN-MAL / LO JUSTO Y LO INJUSTO ¿PARA QUIÉN?</p>	<p>3.4. F. Sesión de grupo: Identificación de posiciones existenciales. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. En el momento de exploración, explique lo que son las posiciones existenciales (ver material bibliográfico para la facilitación). Lo que se debe concretar. Identifican necesidades de cambio personal para conformar relaciones sociales protectoras.</p>
		<p>3.4. G. Sesión de grupo: Nuevas formas de relacionarme. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Enfatice en las características del niño/a interior sano y el estado del YO adulto. Lo que se debe concretar. Adquieren pautas para expresar al YO adulto y niño/a sano. Por medio de coloquios de acompañamiento, facilitan la realización de los ejercicios del cuadernillo para adolescentes referidos a la sesión: cuestionario de autopercepción y contrato – compromiso de cambio.</p>



Módulo 4: Decido sobre mi vida.

TEMAS	SESIONES	ACTIVIDADES/ENCUENTROS
4.1 PENSAMIENTO CREATIVO	4.1.1 CONOCIENDO LA CREATIVIDAD	<p>4.1. A. Seminario taller: Mitos de la creatividad.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión.</p> <p>Recuerde que con el inicio de este módulo empieza la recta final de la aplicación de la guía, por lo que es un buen momento para: revisar el proceso de cada adolescente hasta el momento, evaluar si los objetivos de las sesiones, de las actividades y con ellas el objetivo del módulo, se van concretando.</p> <p>Hasta este momento, las y los adolescentes han desarrollado y aprendido herramientas personales y grupales que le facilitan concretar un proyecto de vida alternativo. Por ello, en esta actividad, brinde las pautas acerca de la creatividad del siguiente modo: "la creatividad, no es un privilegio de un grupo de personas (artistas o científicos), todos somos creativos y aplicamos esta habilidad para responder y afrontar la vida".</p> <p>Es importante también que vaya revisando el formato del informe psicoterapéutico que se propone en el documento "Guía breve de psicoterapia Gestalt" (ver en materiales para la facilitación), ya que es una tarea a desempeñar por las y los facilitadores de la guía.</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>La elaboración de un mandala personal.</p> <p>La creación personal de: canción, poema, dibujo, graffiti, bailes, etc.</p>
	4.1.2 CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD	<p>4.1. B. Cine debate: Frida Kahlo.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión.</p> <p>En base a las preguntas de reflexión y análisis que se proponen para la actividad, enfatice diciendo: "que la creatividad, no depende del sexo, edad, raza o condición social sino, de saber descubrir nuestro potencial creativo y desarrollarlo. Les invito a realizar algunas prácticas y ejercicios para estimular su creatividad, éstas se encuentran en su cuadernillo. Si hay dudas, en la semana pueden buscarnos y conversamos al respecto".</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>Reconocen que la creatividad está en todas y todos.</p> <p>Realizan los ejercicios del cuadernillo para adolescentes.</p>
		<p>4.1. C. Seminario taller: Mi mapa mental.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión.</p> <p>Recuerde que el mapa mental no sólo es una herramienta para el aprendizaje, sino también para delinear el plan personal de vida. Si es necesario, amplíe el concepto de mapa mental y plan o proyecto de vida (ver en material bibliográfico para la facilitación).</p> <p>Lo que se debe concretar.</p> <p>Aprendizaje sobre el procedimiento de elaboración de los mapas mentales.</p> <p>Mapa mental que refleje el esbozo personal del proyecto de vida.</p> <p>Realizan coloquios de acompañamiento para valorar los dos puntos anteriores.</p>

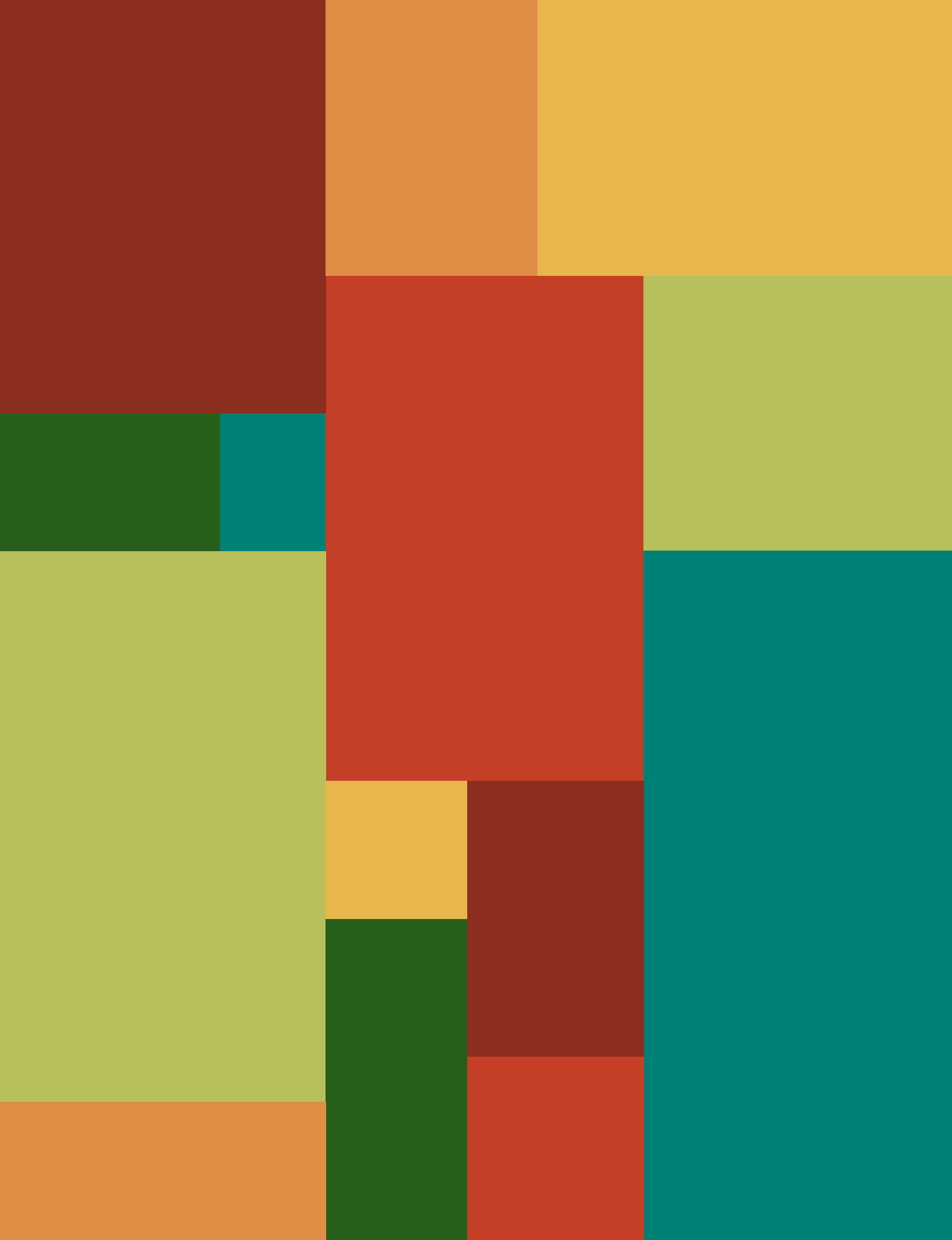
<p>4.2. OCIO Y TIEMPO LIBRE</p>	<p>4.2.1 ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE MI TIEMPO</p>	<p>4.2. D. Seminario taller: El ocio y el tiempo libre. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Uno de los principales factores que influyen en los procesos de recaídas o reincidencia en comportamientos delictivos, es la carencia de habilidades para la gestión del ocio y tiempo libre. Esto conlleva a que dedique tiempo para explicar lo que es el ocio y el tiempo libre y las vivencias emocionales asociadas. Para ello haga recordatorios de la TREC, las emociones y el modo de gestionarlas. Lo que se debe concretar. Cada adolescente caracteriza cómo vive su ocio y tiempo libre por medio de las fichas de trabajo personal. Reconocen que tras el ocio y tiempo libre, se buscan satisfacer necesidades, trabajo personal en base a la ficha necesidades y roles tras el ocio y tiempo libre (ver en el manual).</p>
		<p>4.2. E. Seminario taller: Aprendo a gestionar mi ocio y tiempo libre. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Es importante que se enfoque en el aprendizaje de las habilidades para la planificación por medio de las fichas de trabajo personal del manual y del cuadernillo para adolescentes. Tenga presente que al hacer estas actividades, está estimulando las funciones de la corteza prefrontal asociadas con la identificación de objetivos, planificación de acciones, toma de decisiones y previsión de riesgos. Esta información, puede incluirla en la presentación sobre el ocio y tiempo libre. Lo que se debe concretar. Realización de actividades del manual y cuadernillo.</p>
<p>4.3. LAS DOS CARAS DE LA MONEDA: LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD</p>	<p>4.3.1. LO HEREDADO, LO ELEGIDO Y LO QUE ESTÁ POR HACERSE</p>	<p>4.3. F. Cine debate: Samsara el discípulo. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Recuerde que debe hacer que las y los adolescentes empiecen a concretar su esbozo de proyecto de vida aplicando todos sus aprendizajes facilitados durante el desarrollo de la guía. En este sentido es importante que utilice el contenido y mensaje de la película en relación al proyecto de vida del siguiente modo: "Hasta ahora todas y todos, venimos viviendo sin contar con un fin claro que dirija nuestras decisiones y acciones. Esto es así porque a veces vivimos repitiendo lo que aprendimos sin cuestionar las razones y a qué me puede llevar el seguir así. Por ellos es importante darnos cuenta de que cosas de nuestra historia tendemos a repetir". Lo que se debe concretar. Realización del ejercicio propuesto para la experiencia. Identificación de pautas que se repiten y sus consecuencias actuales.</p>
		<p>4.3. G. Seminario taller: La línea de la vida. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Haga recordatorios de los conceptos de personalidad y persona y de los procesos de cambios. Lo que se debe concretar. Por medio de la elaboración de la línea de la vida, identifican necesidades de cambio personal.</p>



<p>4.4 PENSAMIENTO CRÍTICO</p>	<p>4.4.1. CONOCIENDO EL CONSUMO/ CONSUMISMO</p>	<p>4.4. A. Seminario taller: Apegos que matan. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Puede utilizar la analogía de la historia de Pinocho, marcando que: “un modo de vivir dejándose llevar por las circunstancias, sin cuestionarse sobre lo adecuado, inadecuado, correcto o incorrecto de la conducta. Los apegos, tienen un efecto similar, sólo se expresan por conductas, sin cuestionarse de las razones, valor o sentido”. Lo que se debe concretar. Tome en cuenta que las actividades de esta sesión se focalizan en el logro de procesos de toma de conciencia, motivación para el cambio y preparación para concretar un esbozo de proyecto vida. Las actividades psicopedagógicas de carácter educativo (cuya finalidad es el aprendizaje de estrategias para el desarrollo del pensamiento crítico) están incluidas en el cuadernillo para adolescentes. Por lo tanto debe hacer que la realización de estas actividades del cuadernillo sea paralela al desarrollo de las actividades de la sesión. Lo anterior debe ser acompañado mediante la realización de coloquios con las y los adolescentes, no sólo para valorar la realización correcta de las actividades del cuadernillo, sino también para motivar para la concreción del proyecto de vida. Las y los adolescentes deben identificar sus apegos y relacionarlos con la influencia en su comportamiento actual.</p>
		<p>4.4. B. Seminario taller: Las adicciones. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Debe enfatizar en la presentación o exposición del tema y en el cierre siguiente: “las conductas adictivas son conductas que uno no puede dejar de hacer y no sólo se refiere al consumo de drogas (alcohol, marihuana, papa, clefa, etc.), sino a cualquier medio social, por ejemplo: la moda, la conducta violenta, el sexo, el robo, el juego, internet, juegos en red, relaciones afectivas de todo tipo, etc. Esto, nos enseña que el problema no son las drogas, sino que pasa algo en el interior de la persona para que se den estas adicciones”. Haga recordatorios de factores de riesgo y protección y mencione, que un factor de protección personal es el desarrollo del pensamiento crítico. Lo que se debe concretar. Las y los adolescentes identifican factores personales y sociales implicados en el desarrollo de las dinámicas de apego y adicción. Realización de los ejercicios del cuadernillo para adolescentes.</p>
		<p>4.4. C. Sesión de grupo: Brújula. Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Considere que los ejercicios de relajación, inducción mental y percepción, abordan procesos no conscientes en las personas, es decir esquemas cognitivos, afectivos y conductuales automáticos o que se manifiestan sin la mediación del pensamiento racional y crítico propio de la corteza prefrontal. Las conductas adictivas y de apego, se registran en los procesos no conscientes de la mente, por lo que por medio de ejercicios de relajación e inducción, éstos se hacen conscientes a la par de estimular áreas cerebrales preconscientes asociadas con la creatividad. Es por este motivo que debe preparar con cuidado la sesión y si ve necesario brindar ésta o una explicación similar como fundamento tras la finalización del ejercicio propuesto. Lo que se debe concretar., Coloquios de acompañamiento para valorar si el ejercicio les facilitó o no la reconstrucción de procesos adictivos y de apego; identificar necesidades para el cambio personal.</p>



4.5.MI AUTONOMÍA	4.5.1.MI IDENTIDAD Y SENTIDO DE VIDA	<p>4.5. E. Sesión de grupo: El tesoro, el mapa y la brújula.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Explique lo que es la autonomía: “no es ser egoísta y aislarse de los demás, por el contrario, es reconocer que en el otro/a se encuentran las pistas para la realización personal, es decidir desde la libertad personal conociendo los límites y potenciales personales y del entorno. La autonomía es un ingrediente fundamental para el proyecto de vida”. Lo que se debe concretar. Las y los adolescentes identifican directrices fundamentales para su proyecto de vida. Realizan los cuestionarios propuestos en la guía y los ejercicios del cuadernillo. Realizar coloquios de acompañamiento para facilitar la construcción del proyecto de vida.</p>
	4.5.2. EL AUTO CONTROL Y LA AUTO RREGULACIÓN	<p>4.5. F. Seminario taller: Aprendo a replantearme las cosas.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Haga recordatorios sobre los factores de protección y de riesgo. Amplíe la información sobre el proyecto de vida (definición y componentes básicos) teniendo como referente lo propuesto en el material bibliográfico para la facilitación. Lo que se debe concretar. Aprendizaje acerca de los aspectos básicos de un proyecto de vida y el modo de realizarlo Realizar las actividades del cuadernillo.</p>
		<p>4.5. G. Sesión de grupo: Lo que tengo para dar.</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Centre sus esfuerzos en que las y los adolescentes vayan terminando y concretando su proyecto de vida. Lo que se debe concretar. Las y los adolescentes identifican el sentido, valor y significado de vida y, a partir de ello, cuentan con un proyecto de vida tentativo.</p>
		<p>4.5. H. Sesión de grupo de cierre: Me comprometo a...</p> <p>Argumentos teóricos para la intervención y reflexión. Explique el significado de autocontrol y autorregulación (ver en material bibliográfico para la facilitación) en relación a los factores de riesgo y protección. Lo que se debe concretar. Identifican posibles actitudes personales a asumir ante situaciones de riesgo que pueden afectar el proyecto de vida. Asumen compromisos para realizar su proyecto de vida. Realice coloquios de acompañamiento de cierre. Evalúe con el grupo su vivencia durante el desarrollo de la guía. Concretar las actividades de evaluación del cuadernillo para adolescentes.</p>





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Cooperación Suiza en Bolivia

Acceso a justicia



Save the Children