

Presentación de la Propuesta

TALLER 1

Objetivos

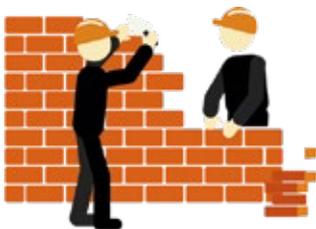
- Presentar la definición del constructo Bienestar Psicológico y propiciar la reflexión sobre la importancia de fortalecerlo de manera personal.
- Presentar de manera lúdica las dimensiones del bienestar psicológico y una breve definición de cada una de ellas.
- Establecer a través de un acuerdo de grupo las normas a seguir durante la realización de los talleres, para lograr desarrollarlos de manera organizada, comprometida y responsable.



Tiempo: dos horas.



Materiales: video beam, fotocopias, rompecabezas, tablero, marcador, cartel.



Procedimiento:

Primer momento

1. Saludo.
2. Presentación de las facilitadoras.
3. Presentación de la propuesta.

Nombre del programa: Construyendo Caminos de Bienestar.

Este programa proporciona una estrategia formativa, que fortalecerá las dimensiones del Bienestar Psicológico y busca provocar cambios significativos en las estudiantes, a través del desarrollo de habilidades socio-cognitivas y emocionales que les permitan fomentar el desarrollo de competencias personales y académicas necesarias, para lograr una transición saludable de la adolescencia hacia una madurez responsable y comprometida con su entorno social.

Objetivo

Brindar las pautas para que los estudiantes fortalezcan su proceso de formación integral, afianzando habilidades, capacidades, destrezas y valores que le permitan incrementar su Bienestar Psicológico y estar preparados para la conquista de metas a nivel personal, académico, familiar y social.

Definición de Bienestar Psicológico

El Bienestar Psicológico puede definirse como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo. De esta manera, es el resultado de una vida bien vivida, del esfuerzo por perfeccionarse. No es simplemente una vida feliz por siempre, sin grandes dificultades; sino los procesos del vivir con sus mezclas de momentos agradables y de dificultad.

El Bienestar Psicológico se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos, con los que las personas se sienten vivas y auténticas. Este tipo de estado los vincula a las personas, a experiencias de gran compromiso con las actividades que realiza, porque es algo que los llena y da sentido a sus vidas. Es decir, el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial en cada una de las actividades que realiza.

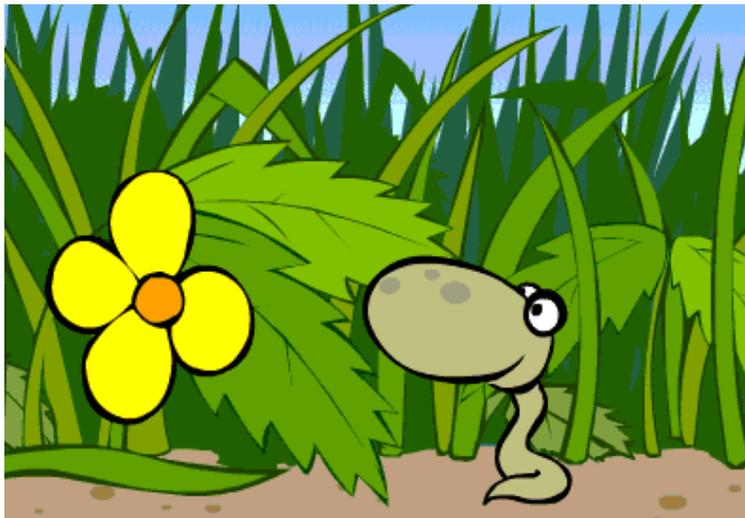
Dimensiones del Bienestar Psicológico

- AUTOACEPTACIÓN
- RELACIONES POSITIVAS
- CONTROL DEL AMBIENTE
- AUTONOMÍA
- PROPÓSITO DE VIDA
- CRECIMIENTO PERSONAL

Segundo momento

Se entregará a cada estudiante la siguiente lectura para que la realicen en forma individual.

El Pequeño Gusano



Fuente: Tomado de: <https://parroquiachim.wordpress.com/2009/02/05/el-pequeño-gusano-granhistoria-de-reflexion>

Un pequeño gusano caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un saltamontes. “¿Hacia dónde te diriges?”, le preguntó. Sin dejar de caminar, la oruga contestó: “Tuve un sueño anoche: soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo”.

Sorprendido, el saltamontes dijo mientras su amigo se alejaba: “¡Debes estar loco! ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable”.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó, y su diminuto cuerpo no dejó de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo: “¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?”. Sudando ya el gusanito, le dijo jadeante: “Tuve un sueño y deseo realizarlo; subir a esa montaña y desde ahí contemplar todo nuestro mundo”.

El escarabajo soltó una carcajada y dijo: “Ni yo, con patas tan grandes, intentaría realizar algo tan ambicioso”. Y se quedó en el suelo tumbado mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros. Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor le aconsejaron desistir: “¡No lo lograrás jamás!”.

Pero en el interior del gusanito había un impulso que le obligaba a seguir. Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. “Estaré mejor”, fue lo último que dijo, y murió.

Todos los animales del valle fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo, que había construido como su tumba un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos, aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta; poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo unas hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos.

Una mariposa, no hubo nada que decir, todos sabían lo que pasaría, se iría volando hasta la gran montaña y realizaría su sueño, el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

Comentario

- ¿Cuál era el sueño del gusanito?
- ¿Cómo estaba dispuesto a lograrlo?
- ¿Cómo fue la actitud de los compañeros del gusanito ante el deseo de este, de cumplir su sueño? ¿Por qué?
- A pesar de todas las dificultades, ¿el gusanito se sentía orgulloso de todo lo que había realizado para cumplir su sueño?
- ¿Al final el gusanito logró cumplir su sueño? ¿Cómo?
- Nosotros, al igual que el gusanito tenemos sueños y metas por cumplir. Nombremos algunas de ellas.
- ¿Qué es más importante: llegar a la meta o disfrutar cada paso que demos para lograrlo? ¿Por qué?
- ¿Qué relación encuentras entre la fábula del pequeño gusano y el Bienestar Psicológico?
- ¿Qué enseñanza te deja la fábula del gusanito?

El facilitador podrá apoyar las respuestas de los estudiantes con la siguiente reflexión:

Todos tenemos sueños por cumplir; pongamos nuestro empeño en intentar alcanzarlos, y si nos damos cuenta que no podemos, quizá necesitemos –como el gusanito– hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas y entonces lo lograremos.

El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que superar en el camino.

Dios no nos hubiera dado la posibilidad de soñar, si no nos hubiera dado la oportunidad de hacer realidad nuestros sueños esforzándonos y siendo valientes.

Si nuestro bienestar psicológico es óptimo, seguramente podremos cumplir nuestros sueños sin desmayar.

Tercer Momento

Enumerándose las estudiantes del uno al seis, se formarán seis grupos en el salón de clase. Uniéndose como integrantes de cada grupo, los estudiantes del mismo número.

A cada grupo se le entregará un rompecabezas y una pista. Ellos deben formar de acuerdo a la pista que les haya tocado el rompecabezas en el que hallarán escrita una palabra o una frase.

La palabra (o frase) y la pista que le toque a cada grupo corresponderán a una dimensión del Bienestar Psicológico:

- Grado en que la persona se siente satisfecha con sus características personales (AUTOACEPTACIÓN).
- Vínculos psicosociales, relación de confianza con los otros (RELACIONES POSITIVAS).
- Uso de los recursos personales para lograr lo que requiere del medio (CONTROL DEL AMBIENTE).
- Capacidad de regular la propia conducta, de auto determinarse, de tomar decisiones (AUTONOMÍA).
- Direccionalidad, objetivos, metas (PROPÓSITO EN LA VIDA).
- Nivel en que la persona desea seguir desarrollándose (CRECIMIENTO PERSONAL).

Una vez cada grupo haya terminado, leerá al resto del curso la palabra (o frase) formada y la pista que tenía (que corresponde a la explicación de cada dimensión).



Se explicará que cada una de las palabras (o frases) formadas conforman las dimensiones del bienestar psicológico y que estas se irán a desarrollar a través de los diversos talleres que se van a aplicar.

Cuarto Momento

Se les dirá a las estudiantes que para que este programa sea desarrollado con compromiso, disposición y responsabilidad se deben realizar algunos acuerdos o normas a tener en cuenta durante la realización de los talleres. Esos acuerdos se establecerán entre todos los que van a participar.

Se invitará a los alumnos a postular, de manera espontánea, las normas a seguir durante la ejecución de los talleres.

Algunos acuerdos a los que se pueden llegar, pueden ser los siguientes:

- Respetar la palabra y la opinión del compañero.
- Estar atentos.
- Mostrar disposición de trabajo en las actividades individuales y de grupo.
- No comer en clase.
- No realizar durante los talleres una actividad diferente a la

que se ha propuesto.

- Ser participativos.
- No hacer burla ni comentarios irrespetuosos durante las actividades.
- Pedir la palabra.
- Ser puntuales al inicio y finalización de los talleres, etc.

Estas normas inicialmente se anotarán en el tablero y posteriormente se escribirán en un cartel, en un lugar visible del salón de clase.

DIMENSIÓN AUTOCONCEPTO

TALLER 2

Reconozco mis cualidades

Objetivo

Propiciar que las estudiantes reconozcan que a pesar de sus defectos, tienen cualidades que las hacen seres humanos valiosos, únicos e irrepetibles.



Tiempo: dos horas.



Materiales: cuento “El largo sueño de la ardilla”, fotocopias.



Procedimiento:

Inicie la sesión comentando que muchas veces cuando nos referimos a nosotros mismos lo hacemos como si no nos conociéramos totalmente, o con desagrado por ser como somos, y este es uno de los factores que indica ¿qué tanto nos aceptamos?, ¿qué tanto nos gustamos?, ¿qué tan agradable me siento conmigo mismo?.

Primer Momento

Lectura al grupo del cuento El largo sueño de la ardilla, el cual se realizará con entonación, calma, tranquilidad y expresión correcta.

El largo sueño de la ardilla

Por Francisca Camañ, Voluntaria



Érase una vez que en el viejo bosque lleno de grandes y pequeños árboles vivía una familia de ardillas. La pequeña ardilla era la chiquitina de seis hermanos. Aquella tarde, de tanto nevar y nevar, todo estaba como un gran pastel de nata, blanco muy blanco. Nuestra amiga la pequeña ardilla no sentía frío, estaba bien acurrucada en su nido junto a sus padres y hermanos. Soñaba. En el bosque seguía nevando.

En estas sueña que es una yegua. Sonríe feliz. Ya se ve trotando más de prisa que el viento y poniendo la música al bosque con sus cascos “cataplic-catapluc”..., tan suave que todos los animales del bosque quedarían boquiabiertos. Saltaría todos los obstáculos y tendría una larga crin y hermosa. ¡Oh, si fuera una yegua...! Pero también tendría que llevar a la gente montada, o quizás arrastrar un carro pesado y cargado... No quiero ser caballo: sería muy cansado!

La ardilla se da media vuelta intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo.

Sueña que es una tortuga. Si fuera una tortuga... también dormiría en invierno. En verano caminaría paso a paso por todos los lugares. Comería cosas dulces como las hojas tiernas de la lechuga, los tomates maduros, las cerezas rojas que caen del cerezo o las fresas exquisitas. Si alguna vez tuviera miedo, me escondería dentro del caparazón y nadie podría hacerme daño.

¡Oh, si fuera una tortuga...! Pero si fuera una tortuga, nunca podría correr, ni saltar, ni brincar, ni mover la cola, ni hacer piruetas...¡No quiero ser tortuga, sería demasiado aburrido!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la derecha y continúa durmiendo.

Sueña que es un pez. Si fuera un pez... estaría todo el día nadando. Chip-chap. Dormiría en una cama de algas y haría largos viajes por el río. Sentiría siempre el murmullo del agua como una música y ningún cazador me apuntaría con su escopeta. ¡Oh, si fuera un pez...! Pero si fuera pez, nunca sentiría el calor del sol encima de mi piel, ni el viento movería mi pelo, y los pescadores me darían miedo...

¡No quiero ser pez, sería demasiado húmedo!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo.

Sueña que es una araña. Si fuera una araña... no me daría miedo ni los pescadores ni los cazadores. Estaría todo el día teje que tejeras. Hilaría telarañas que serían trampas para cazar a las quisquillosas moscas. Con la lluvia y el rocío en mis telarañas se harían

collares de perlas; incluso hasta las reinas me tendrían envidia. Tendría nido, viviría en un árbol y me columpiaría, zim, zam, zim, zam. ¡Oh, si fuera una araña...! Pero no tendría huesos, y cualquier cosa me podría aplastar, y eso sería muy triste. ¡No quiero ser una araña, es muy frágil!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la derecha y continúa durmiendo.

Sueña que es un ave. Si fuera un ave, volaría por encima de los árboles y de las nubes. Comería toda clase de granos y semillas, sabría cantar. Tendría un plumaje precioso ¡Oh, si fuera un ave...! Con la nieve del invierno tendría mucho frío, me darían miedo los perros y los cazadores, y siempre habría señores que querrían ponerse mis plumas en su sombrero. ¡No quiero ser ave, su vida es una pesadilla!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo.

Sueña que es un niño. Si fuera un niño, podría correr y saltar, cantar y bailar, jugar y nadar, quién sabe cuántas cosas más... No me darían miedo los hombres ni los animales. No tendría frío en invierno, porque llevaría un abrigo de muchos colores que me habría hecho mi madre. ¡Oh, si fuera un niño...! No podría estar todo el día en el bosque, ni saltar de un árbol a otro, ni ser tan dormilona: tendría que ir al colegio. ¡Uf, eso no es para mí!

La ardilla se despierta y dice: Soy una ardilla, tengo una cabeza pequeña, con las orejas muy derechas y unos ojos muy redondos

y vivarachos. Mis patas son pequeñas, pero muy fuertes. Puedo saltar y correr con ligereza. Mis uñas son duras y curvas y sirven para todo. Tengo un pelo áspero, brillante y de un bonito color. Mi cola es larga. Tengo todo el invierno para dormir, un gran bosque para jugar y muchos piñones para comer. Estoy muy contenta de ser una ardilla.

La protagonista es una ardilla que sueña con todos los seres que desea ser. Se entusiasma fácilmente con cualquier personaje mientras va admirando todas y cada una de sus cualidades, pero cambia de parecer en cuanto descubre las limitaciones o desventajas de los mismos personajes.

Segundo Momento

Terminada la lectura, se hará un recuento de la historia por parte de los estudiantes y se identificará la “moraleja” o enseñanza del cuento.

Se establecerá un diálogo participativo en torno a lo importante de sentirnos contentos con lo que somos y tenemos.

A continuación, se reparte a cada alumno una hoja de block, que tendrá en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda la misma frase escrita unas 10 veces. Quedará de la siguiente forma:

YO SOY

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Etc.

Se les dan las siguientes instrucciones:

“Van a escribir características de ustedes que consideren que sean positivas (cualidades físicas, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...)”.

Tercer Momento

En grupos de cuatro estudiantes van a exponer las cualidades que cada uno anotó en la lista anterior.

Si algunas de las estudiantes no lograron su lista de cualidades, esta será completada con la ayuda del grupo.

El grupo elegirá uno de los compañeros y su lista de cualidades, y los presentarán al resto del grupo de una manera original: un eslogan, un comercial de televisión o de radio, una presentación en pasarela, etc.

Cuarto Momento

Finalmente, el facilitador pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de ‘yo soy’, y a la hora de hacer su presentación frente al grupo las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el cual compararnos; y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

DIMENSIÓN AUTOCONCEPTO

TALLER 3

Formando el Autoconcepto

Objetivo

Proporcionar en las estudiantes experiencias que les permitan reconocer cómo han influido las expresiones negativas y/o positivas de las demás personas en la formación de su autoconcepto.



Tiempo: dos horas.



Materiales: letreros, cinta pegante, hojas de block, recipiente metálico, fósforos.



Procedimiento:

Primer Momento

Los estudiantes se dividirán en grupos de siete integrantes. Cuando estén formados los grupos, todos deberán cerrar los ojos mientras el facilitador coloca un rótulo en la frente de cada uno de los integrantes. Los rótulos tendrán los siguientes mensajes:

- Admírame
- Ignórame
- Ridiculízame
- Cállame
- Apóyame
- Elógiame
- Escúchame

Luego se invita a los estudiantes a que abran los ojos y que conversen unos minutos sobre algún tema (la escuela, los jóvenes, las drogas, la moda, o cualquier otro tema) y que van a interactuar con cada uno de sus compañeros teniendo en cuenta el rótulo que le observan en la frente.

En plenaria se pregunta:

- ¿La etiqueta que tenían en la frente coincidió con la forma como fueron tratados?
- ¿Cómo se sintieron tratados de esa manera?
- ¿Consideran que la manera como los demás se dirigen a nosotros, influye en la manera como nosotros nos percibimos?
- ¿Cuáles son las personas que más han influido en la formación de nuestro autoconcepto?

Segundo Momento

De forma individual, cada estudiante va a tomar una hoja de

block y la va a dividir por el centro con una línea vertical, de manera anónima del lado izquierdo va a anotar aquellas expresiones que recuerda han influido positivamente en la formación de su Autoconcepto y del lado derecho aquellas que han influido negativamente.

Una vez terminada esta parte, guardará cada uno la hoja en un lugar que considere adecuado.

Tercer Momento

Reunidos en grupos de cinco estudiantes, se le entregará a cada uno un pliego de papel bond; en él deben dibujar una caricatura donde se represente cómo las expresiones positivas y/o negativas influyen en la formación del Autoconcepto de una persona. Esta debe ser expuesta una vez finalizada por un representante del grupo.

Cuarto Momento

Se presentará al grupo un recipiente metálico con fuego en su interior. Se invita a que cada estudiante deposite allí aquellas expresiones que anotaron anteriormente en la hoja de block, que han influido negativamente en la construcción de su Autoconcepto, con las cuales se muestra en desacuerdo y las cuales no desearía recordar.

DIMENSIÓN AUTOCONCEPTO

TALLER 4

Compartiendo Afecto

Objetivo

Facilitar que las estudiantes puedan expresar y recibir afecto de

sus compañeras por medio de expresiones positivas, que refuercen su autoimagen y autoaceptación.



Tiempo: una hora.



Materiales: hojas de block, lápices, cinta pegante.



Procedimiento:

Primer Momento

Se colocará en la espalda de las estudiantes una hoja de block y se le pedirá a cada estudiante que escriba en la espalda de su compañero la cualidad que más le gusta de ella. Para ello las estudiantes deben ir rotando dentro del salón.

Segundo Momento

Cada estudiante desprenderá de su espalda la hoja, leerá las cualidades que le anotaron. Analizarán cuáles le agradan más y cuáles menos. Con cuáles se sienten más identificados y con cuáles no y por qué.

Tercer Momento

En grupos de seis los estudiantes realizarán la dinámica: “Fiesta de disfraces”. Se les dirá a las estudiantes que van a imaginar que van a una fiesta de disfraces y para ello deberán elegir un vestido que llevar. Para ello cada uno leerá frente al grupo las cualidades que anotaron el resto de sus compañeros y compartirán su experiencia frente a ello. El resto le ayudará a elegir el disfraz que los represente mejor. El disfraz puede ser de una persona, animal o cosa. Así se hará con cada uno de los miembros del grupo.

Cuarto Momento

El grupo presentará al resto de sus compañeros el disfraz elegido para cada uno de sus miembros y los motivos por los cuales lo eligieron.

DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS

TALLER 5

Trabajemos en equipo

Objetivo

Facilitar la participación e integración, al compartir actividades en grupo que favorezca la colaboración sus miembros.



Tiempo: dos horas.



Materiales: bancos o tiza, fotocopias, marcador.



Procedimiento:

Primer Momento

Para iniciar el taller, el docente planteará a los estudiantes una pregunta, que cada uno debe contestar de manera sencilla e inmediata con las ideas que vengan a su mente.

La pregunta será: ¿Qué es un grupo?

El docente irá anotando ideas centrales en el tablero de acuerdo a las respuestas que le den sus alumnos.

Luego se realizará con todas ellas una definición general.

Segundo Momento

Se les explicará a las estudiantes que teniendo en cuenta lo anterior, se realizará una actividad en la que se va a poner en práctica la definición de grupo, a través de la dinámica “Orden en el puesto”.

Para ello se ubicarán en línea recta bancos a lo largo del salón de clase; de no ser posible conseguir bancos, se podría demarcar en el suelo un espacio estrecho con baldosas o pintando con tiza. Se les pide a las estudiantes que se suban en los bancos y se ubiquen en línea recta.

A las estudiantes se les pide que sin hablar deben colocarse siguiendo un orden determinado: edades, fecha de nacimiento, estatura... (según criterio del profesor).

El objetivo debe ser conseguido entre todos, evitando caerse del banco o salirse del espacio demarcado; en caso de que esto suceda, el estudiante que caiga debe pasar al último puesto de la fila.

Posteriormente se comprobará si todos se han ubicado correctamente.

Tercer Momento

En la misma fila que están ubicados, el docente tomará los primeros cinco estudiantes y formará un grupo, luego los cinco siguientes y formará otro grupo, y así sucesivamente hasta que todos los estudiantes queden agrupados.

Contestarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

- ¿Qué les ocasionó mayor dificultad?
- ¿Cuáles de sus compañeras colaboraron con la organización del grupo?
- ¿Consideras que la única manera de colaborar con el grupo es dirigiendo? ¿Por qué?
- ¿De qué otra manera puedes colaborar?
- ¿Cuáles colaboraron menos? ¿Por qué?
- ¿Cuáles fueron más ágiles?
- ¿Cuáles fueron más torpes?
- ¿Cuáles lograron superar con empeño las dificultades?
- ¿A pesar de las diferencias individuales y dificultades, lograron al final alcanzar la meta?
- ¿Qué enseñanza te deja esta actividad?

Cuarto Momento

Puesta en común:

Una representante leerá en voz alta las respuestas del grupo.

Una representante de cada grupo anotará en el tablero la enseñanza que le dejó la actividad.

Se leerán las enseñanzas anotadas en el tablero y si son diferentes se asumirán todas como compromiso de grupo. Si son similares se realizará una general que incluya todas y se asuma como compromiso.

Como tarea se le asignará a una estudiante traerlas anotadas en una cartelera y publicarlas en el salón.

DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS

TALLER 6

Hablemos y Entendámonos

Objetivo

Ofrecer a las estudiantes la oportunidad de reconocer los conflictos como una situación propia del ser humano y de valorarlos como una oportunidad que posibilite mejorar la convivencia social, teniendo en cuenta la manera que se pueden asumir para resolverlos.



Tiempo: dos horas.



Materiales: fotocopias, juego de roles, encuesta, lectura.



Procedimiento:

Primer Momento

Se trata de un juego de roles sobre un conflicto en un aula.

- Como todos los *rol playing* precisa que las personas que lo van a realizar sean aleccionadas para meterse bien en el papel.
- Se pide la colaboración a dos personas voluntarias. Ambas harán de estudiantes:

La estudiante 1, sale del lugar donde se está impartiendo el taller y se le da la hoja con su rol para que la pueda leer sin oír las instrucciones que se da a los demás participantes. A la estudiante 2, se le ubica en un pupitre de adelante y se le entrega una hoja con su rol.

El escenario es una clase. La estudiante 1 entra al salón para dar una información muy importante. La estudiante 2 no presta atención pues está muy entretenida hablando con su mejor amiga. A partir de ahí el juego continuará desde las consignas propias de cada rol.

Roles

Estudiante 1: necesitas dar una información muy importante sobre la convivencia de integración que se realizará en dos días. Es muy importante que todas las compañeras estén atentas a lo que vas a decir y que si ves a una distraída o distraendo a las demás tendrás que llamarle la atención, y en caso de que no lo haga al primer llamado, debes ser un poco drástica y esforzarte para que actúe igual al resto del grupo, ya que con esta situación te sientes incómoda ante el resto de compañeras.

Estudiante 2: la noche anterior hubo una fuerte disputa familiar en tu casa. La situación es muy tensa y solo tienes ganas de llorar, pero no has tenido otro remedio que asistir a clase, por eso recurres a tu mejor amiga de curso para contarle lo que te pasa. Te sientes tan mal que no importa lo que esté sucediendo a tu alrededor.

Solo quieres desahogarte con tu amiga. Has escuchado que una compañera al frente te ha llamado por tu nombre, pero decides no prestarle atención. Estás tan irritable que ante cualquier amenaza o grosería serías capaz de explotar.

Después de unos 10 minutos se suspende el rol juego de roles.

Comentarios

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Por qué se originó el conflicto?
- ¿Cómo se sentía la estudiante 1?
- ¿Cómo se sentía la estudiante 2?
- De acuerdo a su punto de vista ¿quién actuó inadecuadamente? ¿Por qué?
- ¿Existirá una manera diferente de resolver el conflicto?
- ¿Cómo?
- ¿Qué actitud debió tomar la estudiante 1?
- ¿Qué actitud debió tomar la estudiante 2?
- ¿Si el conflicto se hubiese abordado de otra manera, la relación de amistad entre las compañeras se podría haber fortalecido? ¿Por qué?

Segundo Momento

Individualmente, las estudiantes desarrollarán el siguiente ejercicio.

De forma sincera responde la siguiente encuesta. Ten en cuenta que la situación que elijas para analizar debe ser una en la que tu comportamiento haya sido inapropiado.

Recuerda una situación conflictiva y anota todos los detalles de la situación.

Lugar _____

Hora del día en que ocurrió:

Mañana _____ Tarde _____ Noche _____

Describe qué sucedió

Indica los comportamientos que tuviste como reacción:

Golpeé _____ Corrí _____ Lloré _____ Rompí algo _____ Discutí _____

Otro, ¿cuál? _____

Para todas las situaciones, debes explicar las consecuencias que se han derivado de ese comportamiento.

Explica: _____

Tercer Momento

Las estudiantes se reunirán en grupos de cuatro y compartirán el ejercicio realizado. Luego de compartir el ejercicio un moderador realizara la siguiente lectura:

Siempre hay una forma de decir bien las cosas

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados.

- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.
- Decir lo que se piensa sin dejarse llevar por los impulsos.

Para ello debemos:

- No humillar, desagradar, manipular o fastidiar a los demás.
- Hablar con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizando gestos firmes sin vacilaciones, mirando a los ojos.
- Emplear frases como: “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”...

De esta manera no podremos evitar todos los conflictos, pero sí hacerlo el máximo número de veces y fortalecer nuestras relaciones afectivas.

Luego elegirán una de las situaciones vividas por una de sus compañeras y prepararán un drama, mostrando en un primer momento la manera original como se vivió el conflicto y en un segundo momento la manera como pudo solucionarse sin que se vieran afectadas ninguna de las partes.

Cuarto Momento

Se realiza en orden voluntario la presentación de los dramatizados al final de los cuales cada grupo dará un mensaje sobre la manera adecuada de resolver los conflictos.

DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS

TALLER 7

Vale la pena aprender a ser asertivos

Objetivos

Ofrecer las pautas para establecer relaciones más sanas, directas y auténticas a partir de comunicación asertiva.



Tiempo: dos horas.



Materiales: dinámica, fotocopias.

Primer Momento

Se realizará la dinámica “Disco rayado”.



Esta dinámica consiste en que un estudiante repetirá el mismo punto de vista cuantas veces sea necesario, con tranquilidad sin enojarse por los comentarios que surjan dentro de la conversación.

La finalidad es que el resto del grupo respete su punto de vista. Para esto el maestro elegirá a cinco participantes a los cuales uno a uno le asignará por separado sus roles dentro de la dinámica. A uno de ellos se le proporcionará una frase por escrito, la cual será su postura ante los cuestionamientos que realicen sus compañeros. El maestro pasará al frente a los alumnos e iniciarán con el rol de preguntas, a lo que el alumno asignado contestará siempre con la frase sugerida ante los cuestionamientos. El resto del grupo observará en silencio hasta terminar la dinámica.

Frases sugeridas:

¡No, no quiero! (sin justificar).

¡No, te repito que no! (sin justificar).

Preguntas:

- ¿Te gustaría ir al cine? Me voy a robar el carro de mi mamá.
- ¿Quisieras hacer una fiesta en tu casa?
- Mañana es la fiesta de mi amigo Juan, vamos a comprar cigarrillos para llevar ¿quieres cooperar?
- No tuve tiempo de hacer la tarea, me fui a las maquinitas y perdí la tarde y voy perdiendo la materia. ¿Me la prestas?

Se sugerirá a los estudiantes a los que se les asignen las preguntas que piensen en cómo persuadir a su compañero con el objetivo de lograr que cambie de postura. Para ello utilizarán un tiempo aproximado de uno o dos minutos.

Comentario de la actividad

- ¿Cómo consideras que fue la actitud de la compañera ante las propuestas de sus amigas?
- Aunque algunas de nosotras podemos estar de acuerdo o no, ¿ella estaba segura de lo que quería?
- ¿Por qué creen que sus amigas desistieron de persuadirla?
- ¿En algún momento te has sentido presionada por tus compañeras o amigas a realizar algo con lo que no estás de acuerdo? ¿Cómo has enfrentado la situación?

Segundo Momento

Se entregará a cada estudiante una fotocopia con la siguiente información:

Asertividad

- Es aquella habilidad social que se expresa en conductas y pensamientos que le permiten a la persona defender sus derechos sin agredir ni ser agredido.
- Habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni atropellar los derechos de los demás.

La asertividad está en el vértice de un triángulo, donde los otros dos vértices son la pasividad y la agresividad.

Estilo pasivo: es el que deja obrar a los demás, sin hacer por sí mismo cosa alguna.

Estilo agresivo: hacen las cosas en forma violenta, ofendiendo y provocando a los demás.

Estilo asertivo: es capaz de decir lo que siente, sin sentirse culpable y sin ofender a los demás.

Analiza las siguientes escenas y determina en las respuestas de sus protagonistas cuáles son asertivas y cuáles no, clasificando estas últimas como agresivas o pasivas.

Carolina invitó a Geraldine a tomar jugo de maracuyá en la refresquería. Cuando les llevaron los jugos, Carolina se dio cuenta que uno de los vasos estaba sucio con la huella de una mano grasosa.

Ante tal situación, Carolina podría:

- a. Quedarse callada y tomar para ella el vaso con la huella.
- b. No molestarse y esperar a ver que dice Geraldine.
- c. Discutir con la mesera y decirle que esa refresquería es pésima, de baja calidad, que se va a quejar para que la cierren.
- d. Llamar a la mesera y pedirle que le cambie el vaso con el jugo porque hay rastros de grasa en el vaso.

Llegas a la biblioteca en la que te ibas a encontrar con una compañera de estudio para investigar sobre un tema y no llega, a pesar de tu recomendación de ser puntual; al fin llega con unas horas de retraso, ¿cómo reaccionarías?

- a. No decir nada y actuar como si esto no te disgustó.
- b. Armar un gran escándalo en el lugar y decir que nunca volverás a trabajar con ella.
- c. Conversar sobre lo que te molestó y pedirle que por favor haga lo imposible para que no vuelva a suceder.

Luego de terminado el trabajo individual, los estudiantes de manera voluntaria leerán sus respuestas.

Tercer Momento

Se reunirán los estudiantes en grupos de cinco. Se le entregará a cada grupo los siguientes casos, los cuales deben analizar y responder, cómo actuaría en cada uno aplicando los tres tipos de respuesta: pasivo, agresivo, asertivo.

1. Alejandra tiene 15 años y el novio le pide como prueba de amor realizar el acto sexual.
2. Adriana debía realizar un trabajo de la asignatura de historia con Sandra su amiga, pero esta no aportó nada para el trabajo.
3. El padre de Camila es un señor violento, celoso e ignorante. Su esposa anda llamando a mi novio para invitarlo a salir.

Cuarto Momento

Un representante de cada grupo leerá su respuesta a uno de los casos asignados y el resto de los grupos mostrará su acuerdo o desacuerdo con la respuesta, para llegar a un consenso.

La profesora escuchará las respuestas y las retroalimentará con ideas como las siguientes:

- El ejercicio de la asertividad fortalece la autoestima, pero debe calibrarse, es decir, hay personas, que cuando están comenzando a adquirir esta habilidad, dan un giro de 180 grados en su comportamiento, tornándose agresivos. El objetivo de ser asertivos no es dañar a otros, sino sentar precedentes y modificar algún comportamiento que viola sus derechos individuales.
- Es bueno ser asertivo porque es una expresión de amor propio que permite que la autoestima mejore.
- La asertividad permite mejorar la agresividad interior y así poder defender los derechos de forma inteligente.

- La asertividad facilita la libertad y el autoconocimiento, lo que a su vez contribuye con mejorar la calidad de vida.
- La asertividad ayuda a resolver problemas y a mejorar la comunicación, ya que permite relaciones más sanas, más directas y auténticas, porque la honradez y la transparencia son determinantes.

Como compromiso le quedará a las estudiantes: observar atentamente durante una semana su comportamiento en casa, en la escuela y elegir:

- Dos situaciones en las que no haya sido asertiva y explicar por qué.
- Dos situaciones en las que haya sido asertiva y explicar por qué.

DIMENSIÓN CONTROL AMBIENTAL

TALLER 8

Hacia la construcción de un mundo mejor

Objetivo

Concientizar y comprometer a los jóvenes en la construcción de un mundo mejor, por medio de un breve análisis de la realidad y la expresión de un pequeño compromiso de vida.



Tiempo: dos horas.



Materiales: video, hojas de block doble, marcadores.



Procedimiento:

Primer Momento

Se presentará un video donde se observen problemáticas del mundo actual: pobreza, violencia, narcotráfico (drogas), terrorismo, contaminación ambiental etc.

<http://www.youtube.com/watch?v=v5QcbhR08Ek>

Comentarios

- ¿Qué les parece el video?
- ¿Cuántas problemáticas lograron identificar?
- ¿Cuáles de esas situaciones han tenido la oportunidad de presenciar? o ¿a quiénes, alguna persona que ha experimentado alguna de estas situaciones les ha comentado al respecto?
- ¿Cuáles de las situaciones que no aparecen en el video has podido apreciar en tu entorno?
- ¿Cómo nos afectan estas situaciones?
- ¿Alguien podría cambiarlas? ¿De qué manera?

Segundo Momento

Se les pide a los estudiantes que en un trozo de papel anoten tres de esas situaciones que estén afectando su ciudad, barrio o manzana.

Tercer Momento

Se divide al grupo en seis subgrupos a los cuales se les entrega una hoja doble carta a cada uno y marcadores (no colores, ni pluma, deben ser marcadores). Se les pide que elijan una de las situaciones anotadas en el tozo de papel y la expresen por medio de un dibujo.

Posteriormente de un tiempo razonable, un delegado de cada equipo expone su cartel y lo comenta. Cada una de las hojas se coloca en el piso formando una cruz.

Cuarto Momento

El facilitador comenta que esa es la realidad del mundo con sus problemas, injusticias, dolor, etc. Pero que está en nuestras manos cambiar esa realidad, por eso cada uno de los presentes anotará un compromiso en el reverso de cada hoja.

En el caso de que la situación elegida se repita en la mayoría de los grupos, se reflexionará sobre el hecho de que ese acontecimiento se ha vuelto una situación urgente que atacar, tomando medidas frente a ella.

(Las hojas se voltean pero siguen formando una cruz).

Los jóvenes pasan, uno a uno, para anotar su compromiso. Posteriormente el profesor comenta que ahora la cruz se ve diferente llena de buenos propósitos, pero que a pesar de eso los problemas se siguen notando (hacer hincapié en que se notan o traspasan los dibujos de la primera parte, por eso la importancia de los marca-

dores), que depende que nosotros cumplamos lo que nos propusimos para que las cosas cambien.

DIMENSIÓN CONTROL AMBIENTAL

TALLER 9

Solucionemos dificultades, trabajando en equipo

Objetivo

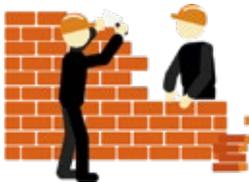
Reconocer la importancia del trabajo en equipo como estrategia de solución de problemas y consecución de metas en beneficio de la colectividad.



Tiempo: dos horas.



Materiales: fotocopias: lectura, taller, situaciones; lápices, bolígrafo.



Procedimiento:

Primer Momento

Se les entregará a las estudiantes la siguiente lectura para que la realicen en forma individual.

Mirad los Gansos

Autor: Desconocido



Fuente: Tomado de: www.ambiente-ecologico.com/ediciones/2001/078_04.2001/078_infogral18php3

La próxima temporada, cuando veas los gansos emigrar dirigiéndose hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fíjate que vuelan en forma de V, de V corta.

Tal vez te interese saber él por qué lo hacen en esa forma. Lo hacen porque al batir sus alas, cada pájaro produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V, la bandada de gansos aumenta, por lo menos, un 71 % más su poder de vuelo, en comparación con un pájaro que vuela solo.

Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad, pueden llegar a cumplir sus objetivos más fácil y rápidamente, porque ayudándonos entre nosotros, los logros son mejores.

Cada vez que un ganso sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire; se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente vuelve a la formación para beneficiarse del compañero que va adelante.

Si nos unimos y nos mantenemos junto a aquellos que van en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor. Será más sencillo y más placentero alcanzar las metas.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los lugares de atrás y otro ganso toma su lugar.

Los hombres obtenemos mejores resultados si nos apoyamos en los momentos duros, si nos respetamos mutuamente en todo momento compartiendo los problemas y los trabajos difíciles.

Los gansos que van atrás graznan para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad.

Una palabra de aliento a tiempo ayuda, da fuerza, motiva, produce el mejor de los beneficios.

Finalmente cuando un ganso enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos salen de la formación y lo siguen para apoyarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera y, solo entonces, los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo.

Si nos mantenemos uno al lado del otro, apoyándonos y acompañándonos, si hacemos realidad el espíritu de equipo, si pese a las diferen-

cias podemos conformar un grupo humano para afrontar todo tipo de situaciones, si entendemos el verdadero valor de la comunidad, si somos conscientes del sentimiento de compartir, la vida será más simple y el vuelo de los años más placentero.

Segundo Momento

Después de realizar la lectura, los estudiantes, de manera individual subrayarán los comportamientos que realizan los gansos y dan muestra de trabajo en equipo y apoyo.

Tercer Momento

En grupos de cuatro los estudiantes socializarán sus ideas y luego responderán:

- ¿Cuáles de los comportamientos de los gansos son ejemplos a imitar para vivir en comunidad?
- ¿En qué situaciones puedo aplicarlo?
- ¿En alguna ocasión he tenido la oportunidad de actuar –como lo hacen los gansos– en mi barrio, con mis vecinos, con los grupos sociales con los que comparto mi tiempo libre, con los miembros de mi familia, etc.? ¿Cuándo?
- En orden espontáneo los grupos compartirán sus respuestas al resto del curso.

Cuarto Momento

Se repartirán papелitos al azar a las estudiantes, que contengan las situaciones que se presentan a continuación ante las cuales ellas deberán responder de manera personal.

- Imagina que eres un líder comunitario, inventa un plan de trabajo frente a una necesidad de tu barrio en la que se ponga en práctica el ejemplo de trabajo en equipo de los gansos para su solución.

- Imagina que eres la personera del colegio. Frente a una necesidad de la institución educativa, inventa una estrategia en la que se ponga en práctica el ejemplo de trabajo en equipo de los gansos para su solución.
- Imagina que en tu familia se presentó una dificultad (económica, de salud, afectiva, etc.) y tú tienes la oportunidad de dar solución a ella; inventa una estrategia en la que se ponga en práctica el ejemplo de trabajo en equipo de los gansos para su solución.

Una vez que las estudiantes hayan terminado, se dará la indicación de que intercambien las hojas de respuestas con una compañera, la cual la leerá de manera personal y luego de manera espontánea frente al grupo.

DIMENSIÓN CONTROL AMBIENTAL

TALLER 10

Enfrento el entorno, potencializando mis habilidades.

Objetivo

Propiciar en las estudiantes la oportunidad reflexionar sobre la importancia de prepararse, desarrollar habilidades y mejorar continuamente, para sobresalir responsablemente en el entorno que se desenvuelvan.



Tiempo: dos horas.



Materiales: grabadora, CD, fotocopias: lectura, taller.



Procedimiento:

Primer Momento

Con los ojos cerrados y en silencio las estudiantes escucharán un segmento de una melodía interpretada por violines.

Comentarios

¿Qué les inspira la melodía?

¿Qué instrumentos podemos identificar en esa melodía?

¿Quiénes debieron interpretarlos?

Para interpretar el violín de esa manera, ¿qué debieron hacer los concertistas con anterioridad?

Segundo Momento

Se entregará a las estudiantes la lectura “El Cuento del Violinista”, la cual realizarán de manera individual.

El Cuento del Violinista

Joost Scharrenberg

Esta historia es sobre un hombre que reflejaba en su forma de vestir la derrota, y en su forma de actuar la mediocridad total.

Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. Este hombre, sucio, maloliente, tocaba un viejo violín. Frente a él y sobre el suelo estaba su boina, con la esperanza de que los caminantes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas para llevar a casa. El pobre hombre trataba de sacar una melodía, pero era del todo imposible identificarla debido a lo desafinado del instrumento, y a la forma displicente y aburrida con que tocaba ese violín.

Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente al mendigo musical. Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes. Y no pudieron menos que reír de buena gana.

La esposa le pidió al concertista, que tocara algo. El hombre echó una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina del mendigo, y decidió hacer algo. Le solicitó el violín. Y el mendigo musical se lo prestó con cierta desconfianza.

Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas. Y entonces, vigorosamente y con gran maestría arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y los caminantes comenzaron a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo.

Al escuchar la música, la gente de la cercana calle principal acu-

dió también y pronto había una pequeña multitud escuchando embelesada el extraño concierto. La boina se llenó no solamente de monedas, sino de muchos billetes de todas las denominaciones.

Mientras el maestro sacaba una melodía tras otra, con tanta alegría, el mendigo musical estaba aún más feliz de ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir orgulloso a todos: “¡Ese es mi violín! ¡Ese es mi violín!”. Lo cual, por supuesto, era rigurosamente cierto.

Y tú, ¿cómo tocas el violín que te entregó la vida?

Tercer Momento

Los estudiantes se reunirán en grupos de tres y responderán las siguientes preguntas:

1. Si el mendigo y el concertista usaron el mismo violín, ¿a qué se debió que a las personas les agradara más la melodía tocada por el último?
2. Realiza un cuadro comparativo teniendo en cuenta los siguientes elementos:
 - ¿Qué papel juega el violín para el violinista mendigo y el violinista concertista?
 - ¿Qué simbolizan las monedas para ambos casos?
 - ¿Cuáles son las actitudes que diferencian a uno y otro personaje frente al trabajo?
3. ¿Cuál es el violín que a nosotros nos ha regalado la vida?
4. ¿Podremos llegar a ser grandes concertistas con el violín que nos regaló la vida a pesar de que inicialmente tengamos dificultades para hacerlo?, ¿cómo?

5. ¿Cuándo nos negamos a “afinar el violín” en nuestra vida escolar, familiar y social?

Cuarto Momento

Cada grupo expondrá sus respuestas y el profesor realizará al final la retroalimentación de las mismas, a través de la siguiente reflexión:

La vida nos da a todos “un violín”. Son nuestros conocimientos, nuestras habilidades y nuestras actitudes. Y tenemos libertad absoluta de tocar “ese violín” como nos plazca. Se nos ha dicho que Dios nos concede libre albedrío, es decir, la facultad de decidir lo que haremos con nuestra vida. Y esto es tanto un derecho como una responsabilidad.

Algunos, por pereza, ni siquiera afinan ese violín. No perciben que en el mundo actual hay que prepararse, aprender, desarrollar habilidades y mejorar constantemente actitudes si hemos de ejecutar un buen concierto. Pretenden una boina llena de dinero, y lo que entregan es una discordante melodía que no gusta a nadie. Esa es la gente que hace su trabajo de la forma “ahí se va...”, que piensa en términos “no me importa...” y que cree que la humanidad tiene la obligación de retribuirle su pésima ejecución, cubriendo sus necesidades. Es la gente que piensa solo en sus derechos, pero no siente ninguna obligación de ganárselos.

Los mejores lugares son para aquellos que no solamente afinan bien ese violín, sino que aprenden con el tiempo también a tocarlo con maestría. Por eso debemos estar dispuestos a hacer bien nuestro trabajo diario, sea cual sea, y aspirar siempre a prepararnos para ser capaces de realizar otras cosas que nos gustarían.

La historia está llena de ejemplos de gente que aún con dificultades iniciales llegó a ser un concertista con ese violín que es la vida. Y también, por desgracia, registra los casos de muchos otros, que teniendo grandes oportunidades, decidieron con ese violín, ser mendigos musicales.

DIMENSIÓN AUTONOMÍA

TALLER 11

Nuestra amiga Sofía

Objetivo

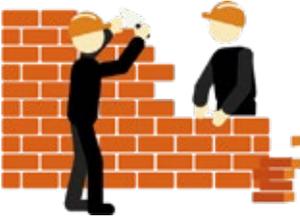
Reconocer la importancia de realizar responsablemente y con iniciativa actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando la capacidad de autonomía.



Tiempo: dos horas.



Materiales: lectura: “Nuestra amiga Sofía”, lápices de colores (azul y rojo), fotocopias, marcadores.



Procedimiento:

Primer Momento

Se les dirá a las estudiantes que van a realizar la lectura de la historia de una joven que, al igual que ellas, está llamada a cumplir con muchos compromisos, pero que por falta de organización y autonomía personal ha tenido muchas dificultades. Para ello a cada estudiante se le repartirá la siguiente copia.

Nuestra amiga Sofía

Sofía es una joven de 14 años. Es muy alegre y tiene buenas amigas. Sofía tiene problemas para levantarse temprano. Su madre tiene que llamarla varias veces para ir al colegio, ya que por las noches ve televisión hasta muy tarde. Como va con prisa, desayuna cualquier cosa o no desayuna y a menudo llega retrasada. Varias veces le han llamado la atención por este motivo.

A Sofía siempre se le olvida algo en casa, ya que por las noches no mira el horario de clases y recoge todo de prisa por la mañana, por eso a menudo le falta algún libro. Se le pierden los útiles y debe pedirlos prestados a sus compañeras cada vez que los necesita. Cuando hace los trabajos no sabe dónde los deja y por este motivo suele entregarlos a destiempo.

En el primer periodo perdió matemáticas y humanidades. Sofía pensó: “la verdad es que lo dejé todo para último momento y por

eso no logré hacer bien los exámenes. Cuando llegue a casa, me pondré a estudiar todos los días un poco y no dejaré que se acumule el trabajo”. Se lo propuso y lo hizo. Consiguió planificar sus horas de estudio y sus horas de juego, logrando unos resultados mejores en el período siguiente.

El cuarto de Sofía es un desastre. Tiene ropa y zapatos regados por todas partes y aunque arregla la cama todos los días, encima de ella deja libros, muñecos y libretas que la hacen ver muy desordenada. Discute diariamente con su madre por este motivo, pues: “si no la obliga a recoger viviría en un continuo desorden”.

Sofía tiene asignadas varias tareas en su casa y en esto es bastante cumplidora. Es la encargada de sacar la basura, de poner y recoger la mesa, de cuidar a su hermanito pequeño cuando su madre se lo pide... no hace falta estar detrás de ella para que cumpla ciertas obligaciones.

El sábado quedó en ir con su madre a ver a su abuela. Sofía prefería ir con sus amigas y, de hecho, la había invitado Carolina, su mejor amiga a ir a su casa, pero Sofía le dijo que ya se había comprometido con su madre.

En vacaciones, a Sofía le dio una gripa muy fuerte y el médico le recomendó tomar una medicina cada ocho horas. Su madre la despertó y le dejó la medicina encima del nochero para que la tomara. Ella tenía un sueño tremendo y estuvo a punto de dejarlo para el día siguiente. Pero hizo un esfuerzo y tomó la medicina a su hora.

Sofía quería estudiar guitarra. Sus papás le compraron el instrumento e inició el curso, pero comenzó a faltar y no quiso ir más.

En noviembre, Sofía se comprometió con sus compañeros a ayudarles a preparar la fiesta de fin de curso. Ellos contaban con ella pero llegado el momento no le apetecía nada: tenía otros planes. Durante un tiempo se hizo la desentendida pensando que a lo mejor sus compañeros no se daban cuenta de su ausencia.

Más adelante recapacitó y llegó a la conclusión de que la palabra dada era importante y no debía defraudar a sus amigos. Sin duda fue la mejor fiesta de fin de año.

Segundo Momento

Después de que los estudiantes hayan leído la historia, se les pedirá que señalen los comportamientos en los que Sofía ha demostrado tener autonomía y en los que ha tenido poca autonomía frente a sus actos, subrayando de color azul y rojo respectivamente.

Tercer Momento

Se dividirá la clase en grupos de cuatro alumnos. En ellos deben exponer los comportamientos que han señalado en la ficha y por qué en ellos Sofía demostró ser autónoma o no. Luego en una ficha como la que se presenta a continuación, deberán anotar los comportamientos poco autónomos, identificar sus consecuencias y discutir qué debería hacer para corregirlos.

Sofía	Entonces sucede que ...	Para cambiar debería...

Cuarto Momento

Cada grupo nombrará un secretario que será el encargado de leer las conclusiones del grupo.

Los secretarios pasarán al frente, de acuerdo a cómo lo señale el

docente. Cada secretario leerá uno de los comportamientos de Sofía que muestren falta de autonomía, las consecuencias de este y lo que ellos consideran que debería hacer.

Al final se leerán las consideraciones anotadas y se hará énfasis en la importancia de que las estudiantes apliquen estas en su vida, para así crecer en autonomía.

DIMENSIÓN AUTONOMÍA

TALLER 12

Aprendiendo a tomar decisiones

Objetivo

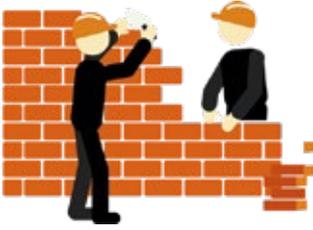
Desarrollar la habilidad de la toma de decisiones a partir del conocimiento de estrategias que permitan orientar este proceso de manera adecuada.



Tiempo: dos horas.



Materiales: cartel, fotocopias (trabajo individual, trabajo en grupo), marcadores, tablero.



Procedimiento:

Primer Momento

Se presentará un cartel con un cuadro como el siguiente:

1. Tomar una cerveza de tu padre a escondidas	11. Preguntar cuando no se sabe algo
2. Participar en un concurso académico	12. Controlar con palabras y gestos a compañeros
3. Ver una película “para adultos” en casa de mis padres cuando no están	13. Presentarse como candidata para la obra de teatro del colegio o instituto
4. Presentarse a la prueba de selección de un equipo deportivo	14. No entrar a una clase
5. Elegir la pinta” de la fiesta	15. Pedir ayuda si se necesita
6. Proponerse para representante del curso	16. Jugar apuestas.
7. Fumar	17. Confesarse culpable de algo
8. Robar algo de la tienda	18. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo
9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no estén de acuerdo	19. Meterse en una pelea
10. Convencer a un adulto de algo que no ha ocurrido	20. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver a estudiar

Una estudiante en voz alta leerá la lista de actividades del cuadro y luego se pregunta al grupo:

- ¿Qué tienen en común estas actividades?

(La respuesta es que todas llevan a decisiones con resultado incierto).

El facilitador reflexionará con las estudiantes sobre el hecho de que muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado, implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero solo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

- Enumerar los pros y los contras, así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.
- Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
- Intentar decidir si vale la pena y porqué.

Segundo Momento

A continuación hay una lista de algunas de las razones por las que la gente corre riesgos. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón. Puedes utilizar para cada razón las actividades de la tabla riesgos y decisiones o anotar otros ejemplos.

Razón	Ejemplo
Por intentar sobresalir	Dicen mentiras acerca de sus capacidades
Por curiosidad	
Para probarse que puede hacerlo	
Para ser populares	
Para demostrar que son audaces	

Tercer Momento

Reunidos en grupos de cinco estudiantes, se les entregará un cuadro como el que aparece a continuación. En él realiza los pasos anteriormente, indicados por el facilitador para tomar una buena decisión, con tres de las actividades señaladas en la hoja “Riesgos y Decisiones”. Tal como se muestra en el ejemplo:

U
N
I
V
E
R
S
I
D
A
D

S
I
M
Ó
N

B
O
L
Í
V
A
R

Ejemplo	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?
Robar ropa de unos grandes almacenes.	-Gran aventura. -Tienes ropa nueva.	-Te sientes culpable. -Si te sorprenden en la tienda te arrestarán. -Tus padres sospecharán si te pones la ropa.	Pequeña, pues hay cámaras ocultas.	No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras.

Cuarto Momento

Se realizará en el tablero el dibujo del cuadro entregado a los alumnos. Cada grupo nombrará una representante para que lea una de las actividades elegidas y los pasos para tomar una buena decisión, y una secretaria para que escriba sobre él las respuestas del grupo.

DIMENSIÓN AUTONOMÍA

TALLER 13

Obstáculos en la toma adecuada de decisiones.

Objetivo

Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de la forma de decidir y los bloqueos u obstáculos que interfieren en la toma de dichas decisiones.



Tiempo: dos horas.



Materiales: fotocopias, tablero, marcadores.



Procedimiento:

Primer Momento

Se realizará con los estudiantes la dinámica: “Salir del Círculo”.

Objetivo: que el estudiante ponga en práctica la manera de buscar una solución para un problema.

Para ello:

1. Se forma un círculo en el que todos los participantes, de pie, entrelacen fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo un alumno, o tantos alumnos como veces se quiera repetir la experiencia, a los cuales se aleja del grupo. La consigna que se les da, es que uno a uno serán introducidos dentro del círculo, teniendo dos minutos para “escapar sea como sea”.
2. A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas “por todos los medios posibles”, pero si uno de los participantes pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo (esta opción nunca se le sugirió), este se abrirá y se le dejará salir.

3. Posteriormente se procederá a la evaluación buscando analizar los métodos empleados por cada parte, ya sea para tratar de salir o impedir la salida.

Comentarios

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la dinámica?
- ¿Qué situación debían resolver los estudiantes que quedaron dentro del círculo?
- ¿Cuál fue la solución que encontraron?
- ¿Les dio resultado esa solución?
- En algunos momentos en que hemos tenido problemas, ¿hemos actuado de la misma forma que nuestras compañeras? (De forma impulsiva).
- Ante los problemas, ¿de qué otra manera podemos actuar? (Dejando que otro tome la decisión por nosotros)
(Evaluando todas las opciones posibles).

Segundo Momento

Las tres últimas respuestas se anotarán en el tablero.

Se entregará a los estudiantes manera individual un cuadro como el siguiente:

Reflexiona sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas como podemos actuar ante un problema. Escríbelas en el siguiente formato:

Forma de decidir	Riesgos	Ventajas	Desventajas	Consecuencias

Terminado el cuadro, las estudiantes leerán de forma voluntaria sus respuestas y el profesor, o un secretario designado por él, las anotará sobre un cuadro igual, que se presentará en un cartel.

Tercer Momento

Las estudiantes se reunirán en grupos de cinco y realizarán la siguiente lectura:



Obstáculos en la toma de decisiones frente a la solución de problemas

Algunos de los principales obstáculos que interfieren en la toma de decisiones son inconscientes. Rubin (1986) presenta diecisiete bloqueos u obstáculos, de los cuales presentamos a continuación ocho:

1. Evitación de los problemas, con la finalidad de no experimentar sufrimiento

El refrán “Más vale malo conocido que bueno por conocer” ilustra este obstáculo.

Las personas experimentan que las elecciones, ofrecen una posibilidad de cambio, constituyen una amenaza a la comodidad de lo que resulta familiar.

2. Carencia de una escala de valores

Consiste en el desconocimiento de los que es importante o no. Al

no tener claras las prioridades en la vida, es difícil elegir aquello que nos hace crecer como personas.

3. Falta de confianza en sí mismo

La dificultad para escoger opciones se debe, por lo general, a la convicción inconsciente de que ninguna opción que se elige es suficientemente buena.

4. Necesidad de agradar a los demás

Afecta de manera negativa la elección, debido a que no se satisfacen los propios intereses. En caso de que una decisión correcta desagrade a otros, la persona la desecha a favor de otra menos adecuada o se abstiene de elegir.

5. Perfeccionismo

Consiste en la creencia inconsciente de que hay situaciones y decisiones perfectas, lo cual conduce a demoras debido al deseo de tomar decisiones en condiciones perfectas para tener la seguridad de que el resultado también lo será.

6. Esperanza de cosas mejores, anhelo de lo que no se tiene, desprecio por lo que se tiene, y vivir de ilusiones

Lo más característico de este obstáculo son las interminables demoras y esperas. Anhelar permanentemente lo que no se tiene y despreciar lo que está al alcance de nuestras manos, nos puede llevar a desaprovechar oportunidades valiosas.

Por otra parte, las ilusiones obligan a vivir en un mundo imaginario y no tienen nada que ver con las ideas creativas que se podrían llevar a la práctica tomando decisiones correctas.

7. Temor a equivocarse

Este obstáculo se manifiesta por la necesidad de la persona, de tener siempre la razón. Le asustan las decisiones y se ven en la imposibilidad de tomarlas por miedo a cometer algún error.

8. “Ceguera” ante las diversas opciones

Tomar una decisión implica que deben estar disponibles por lo menos dos opciones, pero cuando tenemos este obstáculo no nos damos cuenta de las alternativas que tenemos a nuestra disposición. Esto ocurre cuando estamos sometidos a fuertes presiones o en medio de una crisis, en ese caso debemos tomarnos un tiempo hasta que nos calmemos y podamos ver las diferentes opciones.

De manera personal, cada miembro del grupo comentará con cuáles de esos obstáculos se identifica y por qué.

Cuarto momento

Un representante de cada grupo comentará al resto del curso cuál es el obstáculo con el que se identificó la mayor parte de su grupo y por qué.

Para finalizar, se entregará a cada estudiante la siguiente lectura y se designará a un estudiante del curso para que la realice en voz alta mientras el resto del grupo la sigue en silencio.

EL BURRO Y EL POZO

Autor: Desconocido



Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer. Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo y el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo. El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio. Con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: Se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra. Muy pronto todo el mundo vio sorprendido cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando.

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra. El truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba.

Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos.

¡¡¡Sacúdete la tierra porque en esta vida hay que ser solución, no problema!!!

DIEMNSIÓN PROPÓSITO DE VIDA

TALLER 14

El carro de mis sueños

Objetivo

Reflexionar sobre el propósito de vida personal y los elementos que pueden impulsarlo u obstaculizarlo.



Tiempo: dos horas.



Materiales: afiche, hojas de block.



Procedimiento:

Primer Momento

El profesor reunirá a los participantes en sesión plenaria, o bien en pequeños grupos, según sea necesario. Les presentará un afiche, foto o dibujo de un carro en circulación, a fin de comentar sus características.

La conversación podrá ser guiada por las siguientes preguntas:

- ¿Por dónde transita el carro?
- ¿Qué modelo es este carro?
- ¿A quién podrá pertenecer?
- ¿Para qué podrá ser usado?
- ¿Hacia dónde se dirigirá?

Segundo Momento

El docente distribuirá papel y lápiz a los estudiantes para responder a las siguientes pistas de trabajo en forma individual:

Pinte un carro que usted va a llamar: el carro de la vida. Ahora indique las siguientes especificaciones de su carro:

- a. Lugar donde sale tu carro y placa (lugar y fecha de tu nacimiento).
- b. Identidad del carro: nombre y apellidos.
- c. ¿Quién maneja el carro: tu o sus padres, la/el novia(o), un/a amigo(a)?

- d. ¿Qué personas importantes viajan contigo? ¿En qué puesto: adelante, atrás, a un lado?
- e. ¿A qué velocidad marcha tu carro?
- f. ¿Para dónde va tu carro? (¿Qué ideal pretendes alcanzar?).
- g. ¿Hay obstáculos en la carretera? (Dificultades para alcanzar tu objetivo).
- h. ¿Cómo está el tráfico en la carretera?
- i. ¿Los semáforos están en rojo (prohibición de seguir), en amarillo (¡alerta!) o en verde (orden de continuar la marcha)?
- j. ¿Qué elementos (valores humanos) importantes llevarás para estar bien equipado para la carrera en la vida?

Tercer Momento

Diálogo grupal: hecha la anterior actividad, las estudiantes formarán pequeños grupos para intercambiar la descripción de su propio carro, para mostrarse mutuamente el carro que han pintado... Si se considera oportuno, podrá sugerirse el cambio de grupos para un nuevo intercambio con distintos compañeros.

Cuarto momento

Sesión Plenaria:

- a. ¿Qué utilidad han encontrado en este ejercicio?
- b. ¿Con qué palabra lo evaluarías: conveniente, necesario, provechoso?
- c. ¿Qué opinan de las diversas velocidades con que marchan algunos compañeros?
- d. ¿Cuál fue el obstáculo que más veces apareció en el intercambio? ¿Por qué la frecuencia de ese obstáculo? ¿Qué soluciones sugieres?

- e. ¿La pregunta sobre el estado del tráfico qué les hace pensar?
¿Es una dificultad, un tropiezo para avanzar? ¿Por qué?
- f. De entre los valores humanos, o elementos del equipo de viaje, ¿Cuál fue el elemento más tenido en cuenta? ¿Por qué?
- g. Otras posibles preguntas que el coordinador quiera hacer, o que los mismos participantes hagan...

DIMENSIÓN PROPÓSITO DE VIDA

TALLER 15

Metas que encauzan mi vida

Objetivo

Propiciar en los estudiantes identificar el significado de la palabra proyecto y las metas a corto, mediano y largo plazo que hacen parte de su proyecto de vida personal.



Tiempo: dos horas.



Materiales: encuesta, tablero, marcadores.



Procedimiento:

Primer Momento

El docente se dirigirá a las estudiantes pidiéndoles que definan con sus palabras ¿qué es un proyecto?

Las definiciones dadas por las estudiantes se anotarán en el tablero, se leerán en voz alta y luego el profesor complementará con la siguiente definición:

La palabra proyecto abarca dos componentes:

PRO: que significa de antemano o anticipación.

YECTO: que significa lanzarse o arrojarse hacia.

Proyecto de vida:

Es el conocimiento de metas propuestas, que queremos proyectar para mejorar la calidad de vida. Teniendo en cuenta lo anterior, el profesor preguntará a las estudiantes: ¿Cuáles metas han soñado cumplir en el futuro?

Después de escuchar las respuestas de las estudiantes se entregará la siguiente encuesta.

Segundo Momento

De manera individual las estudiantes responderán la siguiente encuesta:

1. Cuáles son mis proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo.

• A corto plazo:

Personal:

Familiar:

Académico:

• A mediano plazo:

Personal:

Familiar:

Económico:

• A largo plazo:

Personal:

Familiar:

Profesional:

2. ¿Qué favorece mi proyecto de vida?
3. ¿Qué es lo que impide que mi proyecto de vida se haga realidad?
4. ¿Cuál lema enmarca mi proyecto de vida?

Tercer Momento

Los estudiantes se reunirán en grupos de cinco, socializarán sus respuestas y en relación a ellas realizarán un juego de roles en el que dramaticen cómo se ven ellos mismos dentro de 10 o 15 años.

Cuarto Momento

Después de realizar el ejercicio, de manera general y a manera de diálogo, las estudiantes responderán al profesor las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron realizando el ejercicio?
- ¿Para algunas de ustedes existe relación entre lo que son actualmente y lo que quieren ser en el futuro?
- ¿Por qué es importante desde este momento elaborar su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo?

PROPOSITO DE VIDA

TALLER 16

Mis aspiraciones

Objetivo

Identificar en forma realista y de manera clara los deseos propios y las estrategias para hacerlos posibles.



Tiempo: dos horas.



Materiales: paletas de color verde y rojo, hojas de block, fotocopias.



Procedimiento:

Primer Momento

Se le entregará a cada estudiante dos paletas, una de color verde y una de color roja. La paleta verde deberá tener escrita la frase “sí para mí”; la roja, la frase “no para mí”.

El profesor irá leyendo una lista de actividades que podrían ser desarrolladas por ellas en un futuro. Ellas deberán levantar la paleta correspondiente mostrando su acuerdo o desacuerdo con dicha actividad.

Las actividades serán las siguientes:

- Casarme y tener hijos.

- Ser una profesional.
- Embarazarme antes de terminar mis estudios.
- Experimentar consumir alguna sustancia psicoactiva.
- Tener un muy buen trabajo.
- Viajar por el mundo.
- Crecer espiritualmente en la religión que profeso.
- Huir de casa.
- Ser una modelo.
- Ser madre soltera.
- Vivir en unión libre.
- Ser religiosa.
- Trabajar en lo que me gusta.
- Tener salud.
- Vivir en conflicto con los demás.
- Tener un novio o esposo agresivo.
- Dejar que los otros decidan por mí el futuro.
- Hacer que mis padres me resuelvan los problemas.
- Tener un esposo que me mantenga.
- Tener un novio o esposo consumidor.
- Ser afectiva y cuidadosa con mis hijos.
- Cuidar mi cuerpo, mi alma y mi mente.
- Querermé tal como soy y que me valoren por ello.

Comentario

Hay cosas por las que es importante luchar y salir adelante. Todos tenemos sueños, algunos más grandes que otros. Depende de cada uno de nosotros que esos sueños se hagan realidad y entonces dejen de ser sueños para convertirse en metas de vida. Si tenemos desde hoy claras nuestras metas, será más fácil trabajar por ellas.

Segundo Momento

Actividad Individual

Dejando volar la imaginación, dedicar aproximadamente diez minutos para elaborar una lista de las cosas que cada una desearía que se cumplieran en su vida. Comenzar con las palabras “Me gustaría”.

Imaginarse que se le aparece un mago para conceder a cada una tres de los deseos expresados. Retomar la lista y escogerlos en orden de prioridad.

Ahora dejar de soñar y ubícate en la realidad, convenciéndote de que este mago está en nuestro interior.

¿Cuáles de esos deseos pueden satisfacer? ¿Cómo? (Aprendiendo a Vivir en armonía, 1995).

Tercer Momento

Las estudiantes se reunirán en grupos de tres o cuatro personas para compartir los tres deseos expresados y enriquecer las estrategias para lograrlos.

Luego se les entregará un cuadro que deben completar con algunas de las actividades que los participantes del grupo eligieron como metas a cumplir. Anotando del lado izquierdo las actividades que deben realizar en el presente para cumplirlas.

En el presente debo	Para en el futuro
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cuarto Momento

Se presentará un cartel con un cuadro igual y un representante de cada grupo pasará a anotar una de las actividades con las que llenaron su cuadro, evitando anotar actividades iguales.

Al final el facilitador realizará una retroalimentación de la actividad, reflexionando sobre el hecho que cuando se definen las metas futuras, los comportamientos y las acciones se encauzan hacia ellos; así todo lo que hace en el presente tiene significado y valor porque se sabe que hace parte de una cadena hacia la conquista de lo que se ha propuesto.

Definir proyectos de vida es planear y organizar la vida, lo que despierta una motivación interna e impulsa a la persona hacia el logro de su realización personal.

DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL

TALLER 17

Mis prioridades

Objetivo

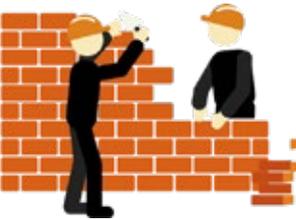
Reflexionar sobre las prioridades y los valores que permiten el crecimiento personal.



Tiempo: dos horas.



Materiales: afiches, dinero de juguete, hojas de block.



Procedimiento:

Primer Momento

Se les dirá a las estudiantes que se va a realizar una subasta; para ello se repartirá dinero (de juguete), es decir, papeles que representen el dinero y se dará una breve explicación de la actividad. Se les dirá que los objetos a subastar se presentarán en láminas y una vez observados, ellos propondrán cuánto pagarían por ello. Al final cada artículo se le venderá al mejor postor.

Se irán presentando los artículos a subastar: auto lujoso, celulares, un cheque por millones, apartamentos lujosos, ropa fina, unas vacaciones, discoteca ...también se mostrarán láminas que representen cosas como el amor, la paz, la familia, trabajo exitoso, larga vida, salud, prosperidad, buenos amigos, etc.

Cuando finalice la actividad, se le preguntará a cada uno de los compradores:

- ¿Qué compró?

- ¿Por qué lo compró?
- ¿Cuánto pago por eso?

Segundo Momento

Se anotarán en el tablero los diferentes artículos y el valor que se pagó por cada uno de ellos.

En una hoja de block, los estudiantes anotarán su cuadro de prioridades personales, anotando en primer lugar los artículos que para ellos tienen mayor valor de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Tercer Momento

Una vez que cada estudiante haya terminado su lista de prioridades, el docente irá leyendo la lista que aparece en el tablero y le pedirá a los alumnos que tengan en primer lugar el artículo que él vaya leyendo, se junten en un grupo. De manera que se formen subgrupos de acuerdo a sus necesidades o prioridades.

Cada subgrupo planeará presentar, de forma creativa (un comercial, un drama, un acróstico, una canción etc.), las razones por las cuales es importante ese artículo en sus vidas.

Cuarto Momento

Sesión plenaria

De acuerdo a las representaciones de sus compañeros, ¿cuáles de los artículos de la subasta son más importantes?

¿Cómo se imaginan los siguientes artículos dentro de 20 años?

- El auto lujoso
- El celular

- El cheque por varios millones
- La ropa fina
- La discoteca
- El apartamento lujoso
- La familia
- El trabajo exitoso
- Los buenos amigos
- El amor
- La paz
- La salud
- La larga vida

¿Cuál de esos artículos me puede permitir conseguir otro de la lista?

¿Cuáles de estos artículos pueden traer consecuencias negativas para mi vida?

¿Cuáles de esos artículos pueden traer bienestar a mi vida?

¿Hacia cuáles de esos artículos debería dirigir mi dedicación y esfuerzo?

DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL

TALLER 18

Personajes Prototipos

Objetivo

Identificar las características de prototipos de personajes que sobresalen por su lucha en construir una sociedad centrada en valorar al ser humano por el ser y no por el tener.



Tiempo: dos horas.



Materiales:



Procedimiento:

Primer Momento

Se ambientará el salón colocando afiches de diversos personajes importantes en la humanidad con una breve biografía de cada uno de ellos. A manera de visita a un museo, las estudiantes podrán rotar por el salón para recordar la vida de cada uno de ellos y los aportes que hicieron a la humanidad.

Los personajes serán los siguientes:

- Mahatma Gandhi

- Pablo Escobar Gaviria
- Adolfo Hitler
- Juan Pablo II
- Rigoberta Menchú
- Madre Teresa de Calcuta
- Martin Luther King
- Miriam Escorcia de Pallares (Colegio Algarrobo)
- Desmond Tutú
- Saddam Hussein

Segundo Momento

Las estudiantes anotarán en una hoja, en columnas, el nombre de cinco personajes que ellas consideren importantes. Anotarán al lado de cada nombre, la cualidad que reconocen en él.

Tercer Momento

En grupos de tres estudiantes, se socializarán las listas y los argumentos por los que esas personas son importantes para cada uno.

Teniendo en cuenta la biografía de cada uno, los estudiantes responderán:

- ¿Cómo aportaron a la construcción de una sociedad centrada en la valoración de las personas por el SER y no por el TENER?
- ¿Quiénes lucharon por los derechos humanos y quiénes no?
- ¿Quiénes vivieron su vida ejercitando la opción por la libertad y la no violencia?

A medida que se vayan respondiendo las preguntas, una secretaria irá anotando las ideas más importantes en el tablero.

Cuarto Momento

La facilitadora leerá las conclusiones anotadas en el tablero haciendo una reflexión sobre ellas y la manera como debemos tomar el modo de pensar, sentir y obrar de cada una de las personas que realizaron grandes aportes a la humanidad y convertirlos en filosofía de vida.

DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL

TALLER 19

Ser el mejor

Objetivo

Reconocer la importancia de la auto-motivación a través de la reflexión, descubriendo el sentido profundo de ser mejor cada día.



Tiempo: dos horas.



Materiales:



Procedimiento:

Primer Momento

Los estudiantes realizarán de manera individual la siguiente lectura:

Las dos ranitas



Fuente: Tomado de <https://difundir.org/2015/09/07/12-historias-populares-que-te-haran-reflexionar-sobre-la-vida-excelentes/>

Había una vez unas ranitas que un día salieron a jugar, advertidas por sus padres de que no se alejaran mucho, porque podía pasarles algo; no hicieron caso y, de repente, se encontraron con una cubeta de leche; se entusiasmaron y de inmediato se echaron a nadar. Pero se estaban ahogando porque el nivel de la leche en la cubeta se encontraba a la mitad. Una de las ranitas que se encontraba en la misma desesperada situación era sorda. Al verse imposibilitadas para salir, comenzaron a pedir ayuda y, al cabo de un buen

rato, sus gritos fueron escuchados. Ranas y sapos acudieron en su ayuda, sin embargo, cuando se asomaron al borde de la cubeta, empezaron a decir: “Ya ven... les dijimos que no se alejaran porque podía pasarles algo, ahora por necias se van a ahogar”. Las ranitas al escuchar esto dejaron de luchar, pero la sorda al voltear hacia arriba solo veía enormes bocas que se abrían y cerraban al unísono; entonces pensó: “qué bueno que están echando porras, eso quiere decir que yo puedo”. Mientras las otras desistían y se ahogaban, la sorda continuó brincando, con tal insistencia, que la leche se cuajó y de un salto salió.

Segundo Momento

La lengua tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento compartida a alguien que se siente desanimado, puede ayudar a levantarlo y finalizar el día. Una palabra destructiva a alguien desanimado, puede ser que acabe por destruirlo. Cualquiera puede hablar palabras que roben a los demás el espíritu que les lleva a seguir en la lucha en medio de tiempos difíciles.

Tengamos cuidado con lo que decimos. Pero sobre todo con lo que escuchamos; no siempre es bueno prestar atención a lo que nos dicen. Escuchemos y utilicemos solo lo que es bueno.

Hablemos de vida, de alegría, de esperanza, a todos aquellos que se cruzan en nuestro camino. Ese es el poder de las palabras... a veces es difícil comprender que una palabra de ánimo pueda hacer tanto bien.

Terminada la lectura, los estudiantes responderán las siguientes preguntas:

- ¿Influyen las palabras de los demás en nuestros pensamientos y acciones?
- ¿Cómo?
- ¿Cuál debe ser nuestra actitud para triunfar?
- ¿En algún momento debemos ser sordos? ¿Cuándo?
- Expresa tu opinión sobre la siguiente frase: “Las palabras que salen de tu boca tienen el pasaporte para la vida o para la muerte”. ¿Por qué?
- ¿Qué moraleja te deja la fábula?

Tercer Momento

Reunidos en grupos de 5 estudiantes, recordarán o imaginarán una situación de su vida en la que haya sido necesario actuar con perseverancia a pesar de las dificultades del entorno para lograr las metas que se han propuesto y lo representarán a través de un drama.

Cuarto Momento

La facilitadora realizará una reflexión de cierre, de la moraleja de la fábula y el mensaje de los dramatizados, y entregará una sopa de letras en la que los estudiantes deberán hallar actitudes de la ranita sorda, que la llevaron a triunfar... a “Ser la mejor”

Sopa de letras

Encuentra en la siguiente sopa de letras las actitudes de la ranita sorda que la llevaron a ser la mejor.

P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	I	A
O	S	G	N	J	M	O	H	L	Q	O	F	I
S	P	C	H	A	S	C	R	J	E	N	I	R

I	E	T	H	J	U	D	C	M	Y	F	E	G
T	R	G	I	L	C	A	D	L	A	I	D	E
I	A	E	R	M	I	J	R	O	L	A	V	L
V	N	D	R	T	I	G	Y	U	O	N	H	A
I	Z	D	A	F	O	S	U	Y	S	Z	I	S
S	A	D	F	G	H	J	M	J	K	A	L	Ñ
M	O	T	I	V	A	C	I	O	N	I	O	P
O	S	E	G	U	R	I	D	A	D	U	R	T

- Perseverancia
- Confianza
- Positivismo
- Motivación
- Lucha
- Alegría
- Esperanza
- Seguridad
- Valor

TALLER 20

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Meta

Propiciar en los estudiantes la oportunidad de realizar una valoración interna y externa desde su experiencia como participantes de los talleres que integran la propuesta “Construyendo Caminos de Bienestar”.

Objetivos

- Analizar la incidencia a nivel personal de la experiencia vivida en la participación de los talleres que conforman la propuesta “Construyendo Caminos de Bienestar”.

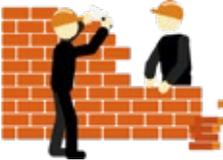
- Valorar los diferentes aspectos que hacen parte de la ejecución de los talleres en la propuesta “Construyendo Caminos de Bienestar”.



Tiempo: dos horas.



Materiales: urnas, encuestas, lapiceros, papeletas, tablero, marcadores



Procedimiento:

Primer Momento

El facilitador les explicará a las estudiantes la importancia de la evaluación. Indicará que evaluar es un aspecto que permite el crecimiento y la mejora. Evaluar quiere decir: reconocer los aspectos positivos del proceso, así como aquellos que pueden ser susceptibles de cambio. Por tal motivo se evaluará la experiencia vivida a través de la propuesta “Construyendo Caminos de Bienestar”.

Para ello se realizará esta actividad desde dos aspectos:

- Una evaluación interna: lo que los talleres aportaron a mi vida personal.
- Una evaluación externa: evaluación del desarrollo de los talleres.

Segundo Momento

Para abordar el primer aspecto:

- Se colocará a la vista de todos tres urnas, cada una con los rótulos: algo que aprendí es..., algo que debo superar es..., el taller más significativo para mí fue...
- Las estudiantes tratarán de terminar la frase en papeletas, sin firmar y las depositarán en las urnas correspondientes.

Tercer Momento

Una vez se hayan depositado todas las papeletas se procede al escrutinio. Consiste en leer las papeletas de cada urna y comentarlas en grupo.

Todos pueden expresar ideas en relación con lo anotado por sus compañeras.

Las ideas principales serán anotadas en el tablero.

Cuarto Momento

Se abordará el segundo aspecto de forma individual a través de la encuesta que aparece a continuación.

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “CONSTRUYENDO CAMINOS DE BIENESTAR”

ENCUESTA EVALUATIVA

Instrucciones

Marque con una equis (X) en la celda que le corresponda con el valor que usted otorga a los siguientes aspectos de la propuesta “Construyendo Caminos de Bienestar” de la que usted fue partícipe.

Las opciones están numeradas del 5 al 1, donde 5 es el máximo valor y 1 el mínimo.

ÍTEM	5	4	3	2	1
1. Contenidos de los talleres					
2. Duración de los talleres					
3. El manejo del tema por parte de las/os facilitadoras/es					
4. Oportunidad de reflexión e interiorización de los contenidos					
5. Posibilidad de aplicación de los conocimientos en su vida, a nivel académico, familiar y personal					
6. Material didáctico con el que trabajó					
7. Dinámicas y los trabajos en grupo					

Observaciones: _____

Una vez terminada la encuesta, se recogerá y se repartirá la siguiente lectura para que las estudiantes la realicen en forma individual y luego den su punto de vista sobre ella.

Reflexiono

Tomado de: www.galeon.com/tergiversando/EDI4_hm

Iba un niño con su papá en el tren, el recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para dis-

traerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿qué es eso papá?, el hombre le contesta: “es una granja hijo”. Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ¿ya vamos a llegar?, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe, y así siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme, feliz de acomodarse en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: “Ya terminé”. ¡Imposible! ¡No lo puedo creer! ¿Cómo, tan pronto? Pero ahí está el mapa perfecto.

Entonces el padre pregunta: “¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido?”. El hijo contesta: “Yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedo arreglado...”.

Terminada la intervención de las estudiantes el/la profesor(a), podrá complementar con la siguiente reflexión:

¿Te das cuenta de que si tú mejoras, el mundo también lo hará? Cabe mencionar que la mayoría de las veces nos preocupamos por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de nosotros, cuando la solución de muchos problemas sería que cada cual viera y arreglara primero lo que le corresponde, que es uno mismo.

Cada cual tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o circunstancias, y decidir su propio camino.

También tiene la capacidad de aceptar que a pesar de las fallas que se cometieron o se van a cometer, existe la disposición de cambiar para mejorar la conducta y el buen proceder que siempre debe estar con nosotros y en toda sociedad.

(Final del formulario).