

Bitácora de un viaje, donde todo es posible



Viaje de autodescubrimiento
CaPAZ de imaginar, reflexionar y construir

Como empresa federal, la GIZ asiste al Gobierno de la República Federal de Alemania en su labor para alcanzar sus objetivos en el ámbito de la cooperación internacional para el desarrollo sostenible.

Publicado por:

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la Sociedad Bonn y Eschborn, Alemania

Apartado Postal 755
Bulevar Orden de Malta,
Casa de la Cooperación Alemana,
Urbanización Santa Elena, Antiguo Cuscatlán,
La Libertad, El Salvador
T +503 2121 5100
E giz-el-salvador@giz.de
I www.giz.de/elsalvador

Responsable de la publicación:

Dr. Volker Hamann
Director
Programa Regional Promoción del Empleo Juvenil y de la Resiliencia en Centroamérica –
CaPAZ II

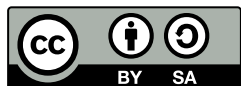
Elaborado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH en el marco del programa CaPAZ II junto a la Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA).

Validación técnica: Wendy Contreras, Karina Oliva, Elisa Rodríguez

Diseño y diagramación: Flavio Suazo

San Salvador, 2025

Por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania



Bitácora de un viaje, donde todo es posible - Módulo CaPAZ de imaginar, reflexionar y construir
© 2025 de Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH está licenciada bajo CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

El usuario podrá reproducir, compartir (copiar y redistribuir), adaptar (mezclar, transformar y desarrollar el contenido de la obra original), conforme a los términos detallados en la licencia.

Descargo de responsabilidad: La presente publicación tiene una naturaleza académica y de construcción metodológica participativa, por lo que su contenido es de responsabilidad exclusiva de sus autores(as) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la SISCA, GIZ o las instituciones a las que se encuentran vinculados(as). En todas las publicaciones se trata de usar un lenguaje inclusivo; por ello, para referirse a las diferentes expresiones de género se utilizan de manera amplia términos que no hacen distinción o exclusión de la diversidad.

Enlaces URL: Este manual contiene enlaces a sitios web externos y la GIZ comprobó su funcionamiento al momento de la publicación. La responsabilidad por el contenido de los sitios mencionados recae siempre en sus respectivos editores.

Un viaje hacia la resiliencia: CaPAZ de imaginar, reflexionar y construir

Bienvenidos a un viaje donde todo es posible. Hoy te enfrentas a la expedición más importante de tu vida, durante este viaje podrás explorar aeropuertos y escalas entre montañas o aguas tranquilas, mareas altas o tempestades que te permitirán acompañar a otros en la conexión consigo mismos.

Respira profundo, inhala un poco de aire porque estás a punto de conocer tu verdadera esencia, descubrir tus capacidades y conectar con tus más profundos pensamientos creativos. Avanzaremos por diez escalas seguras, cada una te permitirá conectar con tu yo interior de una forma segura, sin temores ni etiquetas.

Viajaremos por tu conciencia emocional, empatía y escucha activa. En este recorrido podrás conocer el super poder de la comunicación desde perspectivas empáticas y con una visión que te impulse a alcanzar tus sueños.

Recuerda que en este viaje podrás acompañar a otros jóvenes en esta experiencia a ser CaPAZ de imaginar, reflexionar y construir. Este manual será tu guía para explorar capacidades, superar retos y ayudar a construir resiliencia en el mundo juvenil. Se proponen actividades interactivas, reflexiones profundas, y herramientas que ayudan a jóvenes a enfrentar obstáculos y adaptarte a los desafíos de la vida.

Prepárate para embarcarte en esta aventura. El viaje es tan importante como el destino, y en cada etapa, los jóvenes serán los protagonistas.

¡Adelante!, comienza tu travesía y descubre de lo que eres CaPAZ!





BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al viaje: **CaPAZ de imaginar, reflexionar y construir.** nos alegra mucho que seas parte.

En este recorrido viajaremos por 10 unidades, cada una presentará la posibilidad de explorar y descubrir lo que somos capaces de lograr.

Página

05

11

19

27

35

Conecta o crea

2

Un viaje donde todo es posible

1

La vida es cambio

3

La batalla contra el miedo

4

Sin etiquetas

5

En cada unidad de este recorrido nos proponemos un reto:

El auto-descubrimiento, crecimiento y aprendizaje sobre la habilidad de la **autodeterminación** que nos acompañará todo el camino.

Conectar con tu pensamiento creativo, para encontrar soluciones ingeniosas a dificultades que puedan acontecer en tu camino.

Explorar dos habilidades esenciales para enfrentar los cambios que puedan surgir: **flexibilidad y adaptación.**

Identificar miedos: al fracaso, la incertidumbre y el rechazo. Asimismo, ser capaz de **expresarlos** y aprender a afrontarlos con valentía.

Explorar prejuicios y estereotipos de género que influyen en la forma de relacionarnos, comprender el mundo y la manera en que tomamos las decisiones.



43

55

63

71

79

La conciencia emocional y la empatía, claves para una vida sana

6

El superpoder de la comunicación

8

¿Oyes o escuchas?

7

El conflicto, una oportunidad para el cambio

9

Hacer que las cosas sucedan y no esperar a que ocurran

10

Conocer tus **propias emociones y el reconocimiento** de ellas en los otros, para una mejor autoimagen y fortalecer tus relaciones con los demás.

Practicar la escucha activa y reflexionar sobre cómo puede impactar positivamente a tu vida.

Poner a prueba el poder de una **comunicación asertiva**.

Reflexionar sobre **los conflictos** para abordarlos en lugar de huir de ellos.

Fortalecer tu **motivación al cambio** y reconocer la importancia de ser una persona proactiva para tomar decisiones que te faciliten establecer metas personales y profesionales.

En cada una de las unidades te invitamos a practicar habilidades que contribuyen a tu desarrollo personal, para afrontar con valentía los obstáculos que puedan surgir en tu vida y fortalecer tu resiliencia. Presta atención a las siguientes:

1. **Construcción de relaciones:** fortaleciendo tus habilidades de comunicación, gestión de emociones y pensamiento creativo para desarrollar relaciones fuertes y asertivas.
2. **Promoción de la participación:** reflexionando sobre tu colaboración en los diferentes ámbitos en los que te desenvuelves, asimismo, utilizando un pensamiento estratégico que te ayudará a establecer metas y proyectos.
3. **Sentido de pertenencia:** analizando la toma de decisiones que involucren acciones para tu desarrollo personal, también, fortaleciendo tu capacidad para argumentar y opinar, fortaleciendo la promoción de tu identidad.
4. **Responsabilidad y justicia social:** pensando sobre los problemas sociales que están presentes en la sociedad, para que puedas tener una participación activa y empática ante los desafíos.
5. **Propósito de vida:** conociéndote y trabajando en tus habilidades de autodeterminación para ser parte fundamental de tus proyectos de vida.



Esperamos que disfrutes
y aproveches al máximo este viaje
de autodescubrimiento.

*Recuerda que eres
el protagonista de tu historia,
no hay participaciones
positivas o negativas,
únicamente mantente abierto
a nuevos aprendizajes.*

UNIDAD 1



Un viaje donde
todo es posible

UNIDAD 1

Un viaje donde todo es posible

“Mirad lo que no os gusta del mundo actual y cambiadlo; no hay nada imposible”
(Yunus, 2011)

Día y mes:

.....



RETO DEL DÍA

El **autodescubrimiento**, **crecimiento** y aprendizaje sobre la habilidad de la **autodeterminación** que nos acompañará todo el camino.



MATERIALES:

- Cartulinas y materiales de diversas texturas y colores (1 juego por participante)
- Lapiceros
- Celular



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: ¡Es momento de presentarte!
30 min	Reflexiona y comparte: Establezcamos acuerdos de convivencia
50 min	Colabora y construye: ¿Estoy en mi zona de confort?
10 min	Ideas nuevas



Imagina

¡ES MOMENTO DE PRESENTARTE!

🕒 30 min

Es momento de iniciar este viaje en el que fortaleceremos nuestras habilidades para la resiliencia, recuerda que tú eres el protagonista. Comenzaremos presentándonos creativamente y conociendo cuáles son tus expectativas para esta experiencia de aprendizaje.

Iniciemos:

- 1 **¡Es momento de presentarte!** Primero elige una fotografía en tu teléfono celular en la que aparezcas, y que tenga un significado especial para ti. **Ojo:** si no te sientes cómodo o cómoda presentando una foto tuya, puedes presentar otra que sea significativa, ejemplo: tu mascota o un paisaje.
- 2 Muévete al ritmo de la música en el salón, cuéntales a otras personas participantes por qué esa foto es una de tus favoritas. Cuando la persona participante se encuentre describiendo su imagen, escucha con atención y comienza a practicar la escucha activa.
- 3 Comenta también: ¿cuál es tu expectativa en cuanto al taller?, ¿qué quieres aprender o lograr con esta experiencia?, ¿cuál organización representas?
- 4 Intenta conocer la mayor cantidad de personas.
- 5 Al finalizar, en una rueda vamos a ir presentando a las personas que conocimos y comentando lo que nos han dicho. No olvides comentar tus expectativas respecto al curso.



Ejemplo:

“

Hola me llamo Ana y quiero presentar a Paola, ella me mostró una fotografía donde se encuentra junto a su mamá, la fotografía muestra el día más importante de su vida. Mi expectativa del curso es que sea dinámico y aprender mucho. Represento a la municipalidad de San Salvador.

”



**Si no tienes teléfono móvil o una fotografía, puedes describir algún recuerdo agradable que tienes.



Reflexiona y comparte

ESTABLEZCAMOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA

🕒 30 min

Luego de presentarnos, recuerda que es importante crear un ambiente cómodo donde todas las personas estén representadas. Sigue los siguientes pasos:

- 1 Escribe en un papel de colores un acuerdo de convivencia que consideres necesario para la jornada. Para esto, reflexiona en las siguientes interrogantes:
 - ¿Cómo es posible crear un espacio de respeto y tolerancia?
 - ¿Qué actitudes no deben permitirse?, ¿qué expectativa tienes del grupo participante?
- 2 Pasa al frente y comenta el acuerdo de convivencia que escribiste, explica por qué consideras que te será de utilidad para las jornadas de formación.

Estas normas, propician un compromiso para crear un espacio de convivencia con respeto, armonía y en el que nuestros aportes sean valorados.

Escribe aquí los acuerdos de convivencia para recordar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UNIDAD 1 Un viaje donde todo es posible



Colabora y construye

PENSAMIENTO FLEXIBLE Y CREENCIAS LIMITANTES

Iniciemos este viaje, analicemos un término que está muy de moda, y escuchado en las redes sociales, la famosa “**zona de confort**”. Reflexionemos sobre este tema de una forma abierta y prestando atención a posibles factores que pueden influir. Responde:

¿Qué comprendes por “**zona de confort**”? ¿acaso muchas personas pueden permitirse permanecer en ella, o hay algunas que están en busca de otras experiencias?

.....

.....

.....

¿Crees qué es importante conversar sobre este tema? ¿por qué?

.....

.....

.....

- 1 Reúnanse en grupos de tres personas participantes de este curso y compartan las respuestas a las interrogantes. A partir de esta discusión conjunta, lleguen a un consenso para obtener una única respuesta y escríbanla.
- 2 Cuando la tengan, compártanla con los demás en plenaria y generen una reflexión en torno a estas preguntas: ¿Tiene el mismo significado para todas las personas el concepto de “**zona de confort**”? ¿podemos relacionar este tema con el miedo que sentimos ante los cambios?, ¿si nos mantenemos en nuestra “**zona de confort**”, como se menciona en las redes sociales, limitamos nuestro avance?, ¿todos avanzamos al mismo ritmo cuando se trata de cambios?
- 3 Luego de haber compartido la reflexión, la persona facilitadora, te invitará a diseñar un avión de papel, en él representarás un gran sueño que deseas alcanzar. Tendrás algunos minutos para realizarlo y decorarlo.
- 3 Para finalizar todos colocarán el avión en un espacio visible, y permanecerá durante todo el taller para que puedas recordar tu sueño.





RECUERDA

La “**zona de confort**” es un término ampliamente utilizado, sin embargo, su análisis requiere considerar numerosos factores. Es crucial en nuestra vida reconocer las creencias limitantes que obstaculizan la realización de nuestros sueños, y en las que nos acomodamos, cayendo en rutinas que a menudo nos perjudican.

Para salir de esta zona, cada persona encontrará su espacio y forma de realizarlo, según sus aspiraciones y deseos que pueden ser muy diferentes de joven a joven.



PARA SABER MÁS



Hemmi-inKNOWation, M. [@mattihemmi-inKNOWation]. (2012, noviembre 27). **¿Te Atreves A Soñar? | Desafía tu Zona de Confort!** [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g



Transforming Education. [@transformingeducation6882]. (2018, noviembre 30). **La importancia de la autoeficacia** (con subtítulos en español). [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3e7Fp3D3YL8>



Robinson. K. (17 de abril de 2020). **Encuentra tu elemento: el camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida**. Edición en formato digital: mayo de 2013 <https://www.afav.org/wp-content/uploads/2020/03/El-Elemento-Ken-Robinson.pdf>

UNIDAD 2



Conecta y crea

UNIDAD 2

Conecta o crea

*“La creatividad es
la inteligencia divirtiéndose”*
(Einstein, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

En esta unidad, tendrás la oportunidad de conectar con tu pensamiento creativo para encontrar soluciones ingeniosas a las dificultades que puedan surgir en tu camino.



MATERIALES:

- Papelería variada
- Pliegos de papel bond o cualquier otro material a tu alcance.
- Plumones o marcadores de colores y de diferente grosor.



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
20 min	Imagina: Hacer mucho con poco
30 min	Reflexiona y comparte: ¿qué significa para ti pensar fuera de la caja?
60 min	Colabora y construye: Ideathon
10 min	Ideas nuevas



Imagina

HACER MUCHO CON POCO

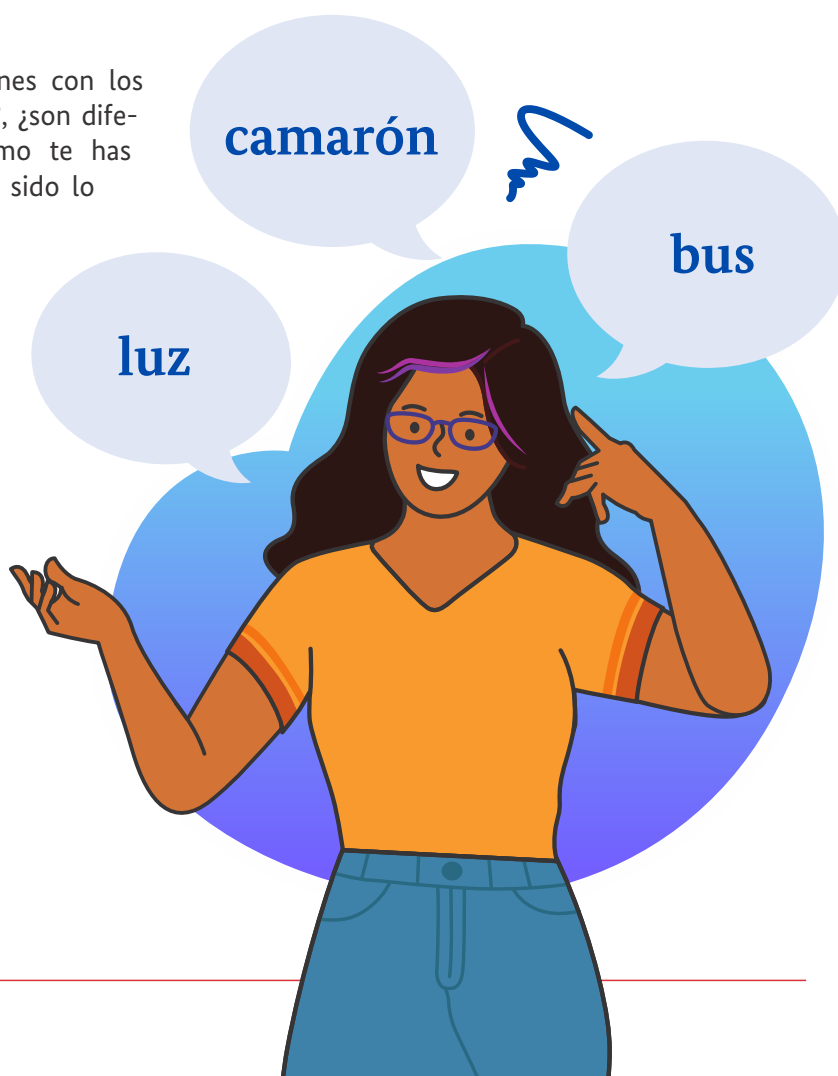
🕒 20 min

Para calentar los motores piensa: ¿Cuántas creaciones se pueden lograr con 3 palabras? Pon a prueba tu imaginación y escribe un texto breve de 3 renglones con las siguientes palabras: luz, camarón, bus.

- Para hacerlo solo necesitas atreverte y sacudir el temor. No hay reglas y tienes 3 minutos.



- Al finalizar, comparte las creaciones con los demás participantes: ¿son iguales?, ¿son diferentes?, ¿de qué depende?, ¿cómo te has sentido con el ejercicio?, ¿qué ha sido lo más difícil?





Reflexiona y comparte

PENSAR FUERA DE LA CAJA

🕒 30 min

¿Has escuchado alguna vez la expresión “pensar fuera de la caja”? ¿qué significa para ti?

“Pensar fuera de la caja” es una expresión utilizada para referirse a la acción de buscar soluciones diferentes a posibles dificultades. Significa imaginar ideas, proyectos o alternativas innovadoras que respondan a retos o problemas de la vida cotidiana, considerando la mayor cantidad de perspectivas posibles y utilizando caminos diferentes a los que habitualmente utilizáramos.



REFLEXIONA Y COMPARTE:

Lee la siguiente frase de Noam Chomsky, reflexiona y comparte con tus compañeras y compañeros lo que significa para ti:

*“Si asumes que no hay esperanza, garantizas que no habrá esperanza.
Si asumes que hay un instinto hacia la libertad, que hay oportunidades para CREAR cosas, entonces hay una posibilidad de que puedas contribuir a hacer un mundo mejor.
Esa es tu alternativa”. Chomsky (1971)*



RECUERDA

El pensamiento creativo es atrevernos a hacer las cosas de otra manera y, sobre todo, atrevernos a equivocarnos e ir más allá de los que conocemos. Se vincula con actitudes proactivas, que llevan a explorar nuevos caminos o hacer cambios que generen un impacto positivo en nuestras vidas, comunidades y sociedad.



UNIDAD 2 Conecta o crea



Colabora y construye

IDEATHON

🕒 30 min

- Vamos a realizar un ejercicio muy famoso que se llama **Ideathon**, el objetivo es ampliar nuestra mente y encontrar soluciones ingeniosas a diversos problemas de nuestro mundo.
- Este ejercicio es un trabajo en equipo y utilizaremos nuestra imaginación al máximo.

PASO 1:

- Formen grupos de cuatro o cinco personas y reúnanse.
- Pónganse en modo “pensar fuera de la caja”. 
- Seleccionen un reto de los que les proponemos aquí:

Reto 1:

¿Qué harías para lograr que las calles de tu comunidad estén limpias y evitemos la contaminación y enfermedades?

Reto 2:

¿Cómo podríamos hacer del internet un lugar seguro para niños, niñas y mujeres?

- Si quieren plantear un reto diferente, háganlo y escríbanlo en una hoja de papel.



PASO 2:

- Ahora que ya tienen el reto seleccionado, escojan tres preguntas locas del siguiente cuadro:

Para solucionar el reto que han elegido tomen en consideración:

- | | |
|---|--|
| 1. ¿Cómo lo haría una niña o niño de 5 años? | 5. ¿Cuáles serían los principales cambios que harías para solucionar el reto en 3 meses? |
| 2. ¿Cómo lo solucionarías si estuvieras en el planeta Marte? | 6. ¿Cómo solucionarías el reto sin dinero? |
| 3. ¿Qué harías para solucionar el reto con sólo 27 pesos o dólares? | 7. ¿Podrías solucionar el reto utilizando solo lo que hay en tu casa? |
| 4. Si tuvieras superpoderes, ¿cuál elegirías para solucionar el reto? | 8. Puedes crear dos nuevas consignas que te ayuden superar el reto. |

PASO 3:

- ¿Ya tienen sus consignas escogidas? Ahora tendrán que escribir las soluciones que han pensado.
- Deberán escribir al menos tres ideas de solución por cada pregunta, con el objetivo de crear soluciones innovadoras a los diversos problemas que pueden afectar a nuestro mundo.
- Tienen 5 minutos para cada pregunta.
- Utilicen hojas de papel y escriban una idea en cada tarjeta.
- Peguen sus tarjetas en un pliego de papel o en una pared, para que todo el grupo pueda verlas.

Da rienda suelta a tu imaginación, sin censura, ni limitaciones.

El tiempo comienza...ya

PREGUNTA LOCA 1**PREGUNTA LOCA 2****PREGUNTA LOCA 3**

UNIDAD 2 Conecta o crea**PASO 4**

- Con el ejercicio colectivo realizado en la sala tienen al menos 15 ideas y seguramente unas se relacionan con otras en diferentes aspectos.
- Analicen, reflexionen y escojan dos ideas que podrían solucionar el problema sin tener que invertir grandes cantidades de recursos. Pueden hacer cambios y combinaciones de varias ideas.
- Cuando tengan las ideas seleccionadas, compartan con los demás del grupo de trabajo. Identifiquen si otros grupos que seleccionaron el mismo reto han llegado a soluciones parecidas, o, por el contrario, son diferentes.
- Hagan un intercambio de ideas ¿nos aportan algo nuevo las soluciones de los otros grupos? ¿podemos aportar nuevas ideas?

PASO 5

- Ahora que ya han compartido y enriquecido sus soluciones, regresen con su grupo de trabajo.
- Analicen las dos ideas seleccionadas y escojan una.
- Para el análisis utilicen los siguientes criterios:
 - 1) ¿Puedo comunicar mi idea de forma clara y completa?
 - 2) ¿Qué fortalezas tengo para llevar mi idea a cabo y cuales habilidades debo fortalecer?
 - 3) ¿Cuáles son las ventajas de esta idea?
 - 4) ¿Esta idea es original?

¿Cuál es la idea seleccionada?, ¿por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

- Compartan su propuesta con todo el grupo y retroalimentense.



Ideas nuevas

Dedica unos minutos a reflexionar sobre algo que descubriste hoy y sea importante incorporar en tu día a día. Comparte con las demás personas participantes si lo deseas.



PARA SABER MÁS



Wadhwani Opportunity – México. [@WadhwaniOpportunityMX] (7 de abril de 2021). **Módulo 6- Unidad 5: Solución de problemas: Introducción al pensamiento creativo** [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_YJMSBLK-U



IDEO. (2012). **Design Thinking para Educadores** (2da edición) [Versión traducida por el portal educarchile, del Ministerio de Educación y Fundación Chile]. Recuperado de https://www.educarchile.cl/sites/default/files/2019-10/Design_Thinking_para_Educadores.pdf



Hannia Murillo Chaves. [@hanniamurillochaves6664] (29 de abril 2020). 7. **Pensamiento creativo** [Video] YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=0Bqeayg_n8w

UNIDAD 3



La vida es cambio

UNIDAD 3

La vida es cambio

“El arte de la vida radica en un constante reajuste a nuestro entorno”
(Kakuzo, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

¿Cuántos cambios has experimentado en tu vida? ¿Todos estos cambios los has elegido o provocado tú? En esta unidad tendrás que explorar dos habilidades esenciales para enfrentar los cambios en la vida: flexibilidad y adaptación.



MATERIALES:

- Pliegos de papel bond
- Acuarelas
- plumones
- colores
- lápices
- Papelería variada



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: Un cambio significativo de tu vida
20 min	Reflexiona y comparte: ¿Qué es un cambio?
60 min	Colabora y construye: Argumentos a favor y en contra de un cambio
10 min	Ideas nuevas



Imagina

UN CAMBIO SIGNIFICATIVO DE TU VIDA

🕒 30 min

¿Cuántos cambios has experimentado en tu vida?, ¿tú has elegido todos esos cambios? Probablemente unos sí y otros no.

Imagina un cambio significativo que quieres hacer en tu vida y represéntalo artísticamente, utilizando tu creatividad. Sigue estos pasos:

- 1 Formen grupos de 3 personas.
- 2 Realizarán un dibujo en un pliego de papel bond que será dividido en tres secciones.
- 3 La persona formadora brindará recursos como: acuarelas, plumones, colores, lápices.
- 4 Cada persona del grupo escogerá dos colores para su dibujo y no pueden repetir colores entre ustedes.
- 5 Para realizar el dibujo, como grupo deben pensar en una estrategia creativa.
- 6 Cada quién elegirá una sección del pliego y dibujará un momento de su vida que haya representado un cambio significativo. Usen su creatividad para elaborarlo.
- 7 **El reto está en que no usarás tus manos para dibujar, colorear o pintar, deben establecer una estrategia para cumplir el objetivo, usando codos, boca, etc.**
- 8 Al finalizar, muestren al grupo sus creaciones y compartan lo que representa. ¿Hay algo que te frena para realizar ese cambio?
- 9 El tiempo límite para el dibujo son 10 minutos.





Reflexiona y comparte

¿QUÉ ES UN CAMBIO?

🕒 20 min

¿Te has preguntado alguna vez qué es un cambio?

- Los cambios son evolución y son inevitables.
- La adaptación al cambio es una habilidad que puedes aprender, y que aumenta nuestra resiliencia frente a eventos negativos en nuestra vida.
- Un cambio implica abandonar lo conocido para explorar nuevas posibilidades y perspectivas. Puede resultar emocionante y desafiante, pero también brinda oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

¿Cómo superamos la resistencia al cambio?

- Aceptación, flexibilidad y compromiso en el proceso que conlleva el cambio.
- Fortalecimiento y formación en habilidades: comunicación, gestión de emociones, innovación y creatividad.
- Consistencia.

REFLEXIONA Y COMPARTE:

¿Es mejor lo viejo conocido que lo nuevo por conocer?



RECUERDA

La adaptación al cambio con flexibilidad es una característica de personas resilientes, que contribuye a:

- Fijación de metas
- Búsqueda de sentido
- Conocer las propias habilidades y confiar en ellas (autoeficacia).
- Percepción objetiva de las situaciones o desde varias perspectivas.



UNIDAD 3 La vida es cambio



Colabora y construye

ARGUMENTOS A FAVOR O EN CONTRA DE UN CAMBIO

🕒 60 min

Analicemos una situación de cambios desde diversas perspectivas, recuerda que es importante reflexionar sobre lo que nos impulsa o frena ante un cambio, especialmente cuando los temas son sensibles y están relacionados a la justicia social.

Sigue los siguientes pasos:

- 1 Formen 2 grupos. Cada uno va a asumir un rol diferente:
 - a. **Grupo 1:** serán habitantes del Valle del Bienestar a favor del cambio.
 - b. **Grupo 2:** serán habitantes del Valle del Bienestar en contra del cambio.
- 2 En su grupo, escojan a la persona que actuará como moderadora, gestionará los turnos de palabra, los tiempos, tomará notas y presentará los resultados.
- 3 Lean en voz alta el texto que está a continuación “El Valle del Bienestar”.
- 4 Intenta entrar en el rol asignado, no importa si su posición personal es la contraria, lo importante es intentar colocarse en el lugar de la persona que está a favor o en contra del cambio, lo que ve, piensa, siente y escucha...
- 5 A continuación, preparen argumentos que defiendan la posición adoptada: a favor o en contra.
- 6 Utilicen un pliego de papel y escriban sus argumentos, tomando como guía los siguientes aspectos (utilicen 30 minutos):
 - a. Cinco emociones o sentimientos que les provoca la situación
 - b. Cinco razones que justifican su postura
 - c. Tres ventajas del cambio y tres desventajas
 - d. Tres condiciones que exigirían para evaluar cambiar de opinión.

Grupo 1



Grupo 2



- 7 Revisen las aportaciones que cada persona realice, vean si hay repetidas o se pueden agrupar en una sola idea para llegar a la plenaria con los argumentos claros y concretos.
- 8 Al finalizar, expongan sus argumentos al otro grupo y traten de convencer de su posición. La persona formadora actuará como moderadora durante el debate.
- 9 Al finalizar el debate es importante reflexionar ¿por qué a unas personas les cuesta cambiar más que a otras?



No olvides que los debates no los gana necesariamente quien tiene la razón, sino quien sabe sostener mejor sus ideas.

EL VALLE DEL BIENESTAR

¡Bienvenidas y bienvenidos al Valle del Bienestar!

En este cómodo lugar, no hay necesidad de mejorar nada, ¿por qué arriesgarse al cambio?

Aquí las costumbres nos han permitido sobrevivir por mucho tiempo, somos resistentes al cambio y eso nos llena de mucho orgullo.

Sin embargo, hemos sufrido muchos temblores, inundaciones y derrumbes. Nuestros científicos nos han dicho que debemos movernos, porque existe un riesgo inminente de que el Valle se convierta en un lugar de desastres naturales continuados.

Ante esta situación, la Asamblea General de Habitantes se ha dividido en 2 grupos: (1) Quienes han decidido buscar un nuevo lugar, adaptarse a un nuevo contexto, aunque sea fuera del Valle; (2) Quienes han decidido quedarse porque es el lugar que conocen y prefieren eso a dejar sus costumbres del Valle.

Necesitan generar consenso para poder actuar, bien para quedarse o bien para salir del lugar.



UNIDAD 3 La vida es cambio



Ideas nuevas

Dedica unos minutos a reflexionar sobre algo que descubriste hoy y puedes utilizar en tu vida. Compártelo con los demás si deseas.



PARA SABER MÁS



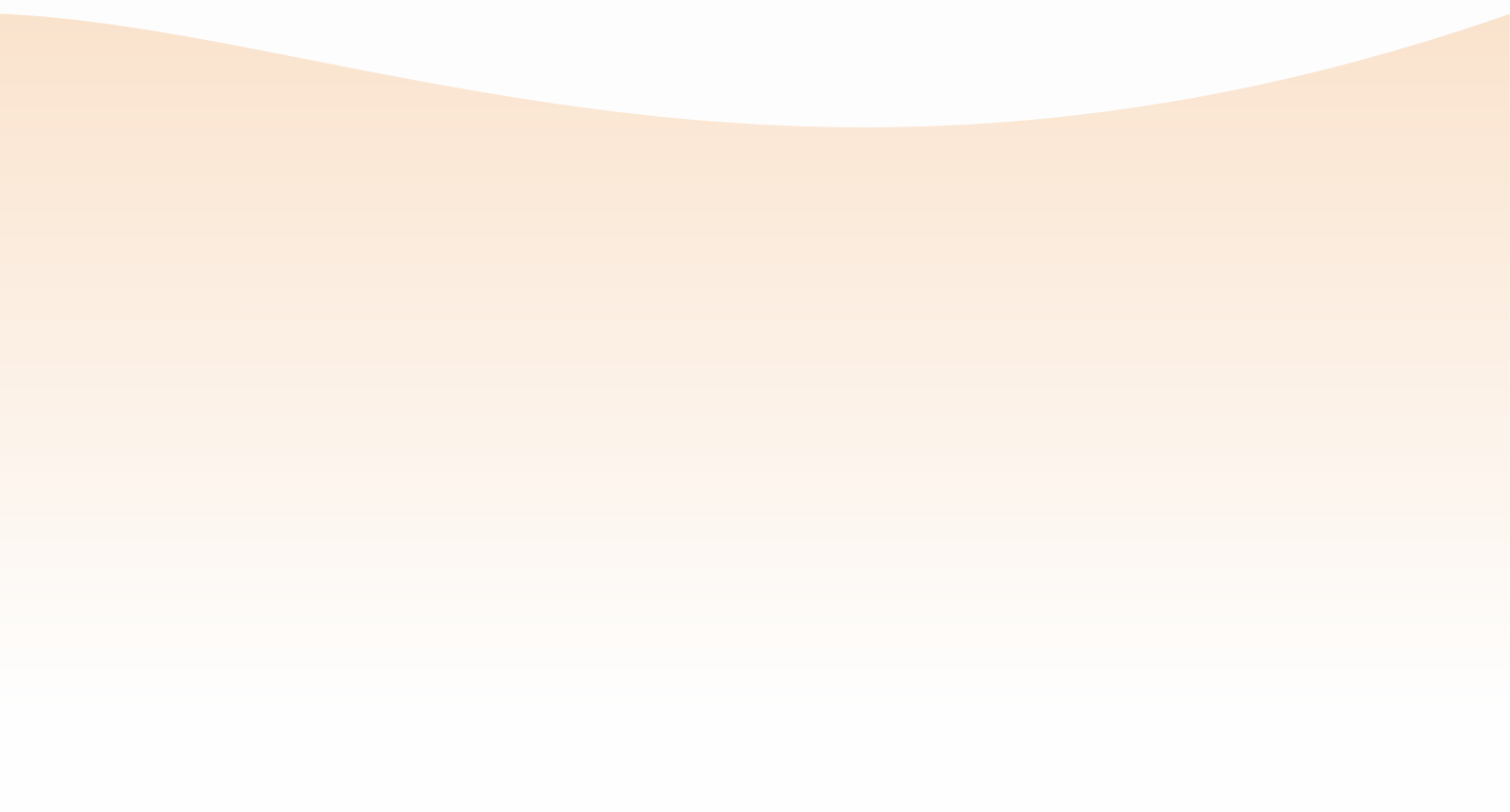
FUNGEUVA (s/f). **Competencias transversales. Ejercicios para mejorar nuestra adaptabilidad.** https://uvaorienta.com/pluginfile.php/3076/mod_folder/content/0/EJERCICIOS%20PARA%20MEJORAR%20NUESTRA



LibrosAnimados [@LibrosAnimados] (17 de febrero 2020) **¿Quién se ha llevado mi queso?** por Dr. Spencer Johnson - Resumen Animado I Libros Animados I [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WYaOKcAAuhI>



Mis ideas en video [@misideasenvideo4670] (21 de junio 2017) **Adaptación al cambio** [Video]. YouTube. <https://youtu.be/uzEb70MmBwI?si=c3ZOK-f8R3p06b2l>



UNIDAD 4



La batalla contra el miedo

UNIDAD 4

La batalla contra el miedo

*“El miedo es una alarma,
es un llamado al crecimiento”*
(Sharma, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

Esta unidad te ayudará a **identificar miedos**: al fracaso, la incertidumbre y el rechazo, así mismo, **ser capaz de expresarlos** y aprender a afrontarlos con valentía.



MATERIALES:

- Pliegos de papel bond
- Tarjetas de colores o post-it
- Lápices o lapiceros



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: tu miedo a tener miedo
20 min	Reflexiona y comparte: La mayor parte de nuestros miedos están en la mente
60 min	Colabora y construye: Autoinstrucciones positivas
10 min	Ideas nuevas



Imagina

TU MIEDO A TENER MIEDO

🕒 30 min

- 1 Para comenzar, formaremos un círculo y colocaremos una silla que marcará el inicio del círculo. Esta silla debe estar vacía.
- 2 Imagina una situación que no hayas vivido, pero creas que te daría miedo, nervios o ansiedad al enfrentarla. Esta situación puede ser en el ámbito académico, relaciones de pareja, con tu familia o en trabajo.
- 3 Cada persona se sentará en la silla y compartirá el miedo que ha imaginado, así como las sensaciones que le provoca imaginar esa situación.
- 4 Cuando las personas participantes cuenten su miedo, practicaremos la escucha activa. Recuerda no juzgar ni interrumpir.
- 5 Presta atención a los relatos que los participantes cuenten y reflexiona si hay similitudes o diferencias, así mismo, piensa en situaciones de la vida real que te generen miedo.
- 6 Al finalizar, compartan cómo se sintieron al hablar sobre el tema.



Ojo: si no te sientes cómodo expresándolo, siempre puedes hacerlo creativamente mediante un dibujo.



Reflexiona y comparte

🕒 20 min

Haz anotaciones sobre algo que te haya parecido importante y no quieres olvidar:

.....

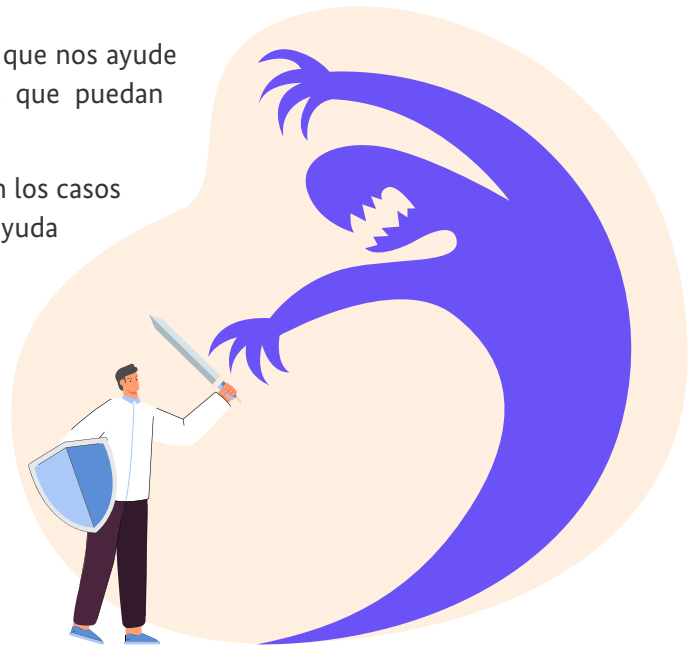
.....

.....

DERRIBAR EL MIEDO Y SUPERAR EXCUSAS

- ¿Qué hacemos con el miedo?, ¿cómo lo convertimos en impulso?
 - Fijamos metas, planificamos e identificamos los miedos que enfrentaremos para saber cómo derribarlos.
 - Lo importante de la estrategia que elijamos es que nos ayude a gestionar y convivir con todos los miedos que puedan aparecer.
 - Cuando el miedo se convierte en una fobia o en los casos de indefensión aprendida, es necesario pedir ayuda psicológica.
- El miedo es una sensación personal e interior y tiene reacciones físicas visibles ¿Te ha pasado alguna vez que te han preguntado si sientes temor y respondes “no” mientras sudas y te tiemblan las manos?

Si investigas encontrarás muchas estrategias y técnicas para enfrentar el miedo. Al final de esta unidad te dejamos dos que puedes practicar.



IMPORTANTE

No confundas miedo con excusas que muchas veces las utilizamos para no cambiar algo o para justificar nuestros fallos o errores.

UNIDAD 4 La batalla contra el miedo

REFLEXIONA Y COMPARTE:

¿Cuántas excusas te pones en tu vida para no hacer algo?, ¿cuántas de esas excusas realmente esconden un miedo? Explora alguno de tus miedos más recientes y hazte esas preguntas.



Colabora y construye

AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS

🕒 60 min

Reflexionemos sobre una técnica que está muy de moda dentro de las redes sociales: las autoinstrucciones positivas, esta actividad nos invita a controlar mejor nuestros miedos.

¿Todas las situaciones dependen solo de mí?, seguramente no. En los momentos en que no podemos elegir nada, debemos elegirnos a nosotros mismos. Intenta realizar esta actividad con respeto y amor a ti mismo.

En grupos de 4 personas lean la siguiente cápsula con atención.

AUTOINSTRUCCIONES

Las autoinstrucciones son frases breves que te dices a ti mismo en situaciones que te generan ansiedad, con el propósito de reconectar contigo mismo y ayudarte. Estas pueden ser especialmente útiles cuando nos abruma los pensamientos negativos como: “no lo voy a conseguir”, “voy a hacer el ridículo”, “no lo voy a lograr”.

Cuando te encuentres en una situación que te genere ansiedad y en la que comiences a decirte frases negativas, enfócate en tu diálogo interno y reflexiona sobre las palabras que utilizas para referirte a ti mismo. Intenta interrumpir ese pensamiento y míralo como nubes en el cielo que pasan; no les prestes toda tu atención. En su lugar, utiliza palabras de cariño hacia ti, como **“todo saldrá bien”** o **“ya he pasado por situaciones similares y lo he superado”**.

Si necesitas algún objeto para sostener que te ayude a disminuir la ansiedad, también puedes hacerlo.

Al finalizar, recuerda felicitarte y recordar todo lo que has logrado alcanzar. Posiblemente no estás en el punto que querías, pero has comenzado y esto te ayudará en tu camino.





RECUERDA

Es importante reflexionar sobre nuestro trato interno, las formas en las que muchas veces nos hablamos.



Ahora sigue los siguientes pasos:

- 1 Con tu grupo de trabajo, hagan un listado de situaciones que les provocan miedo, estrés o ansiedad y preferirían evitarlas.
- 2 Ahora, piensen en los pensamientos automáticos negativos que tengan, por ejemplo: “no puedo”, “me da pánico”, “me va a salir mal”.
- 3 Transformen esos pensamientos automáticos negativos en autoinstrucciones positivas.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO	AUTOINSTRUCCIÓN POSITIVA
Ejemplo: Tengo que exponer un tema, frente a todo el grupo.		



Ideas nuevas

- En esta ocasión te proponemos que escribas un mensaje a tu miedo.
 - Toma una hoja de papel y dóblala por la mitad.
 - En la parte izquierda escribe una carta a tu miedo, puede ser en el ámbito familiar, académico, laboral o social. Descríbelo de la forma más honesta, dile lo que te hace sentir y la forma en que ha afectado tu vida, recuerda que es solamente para ti.

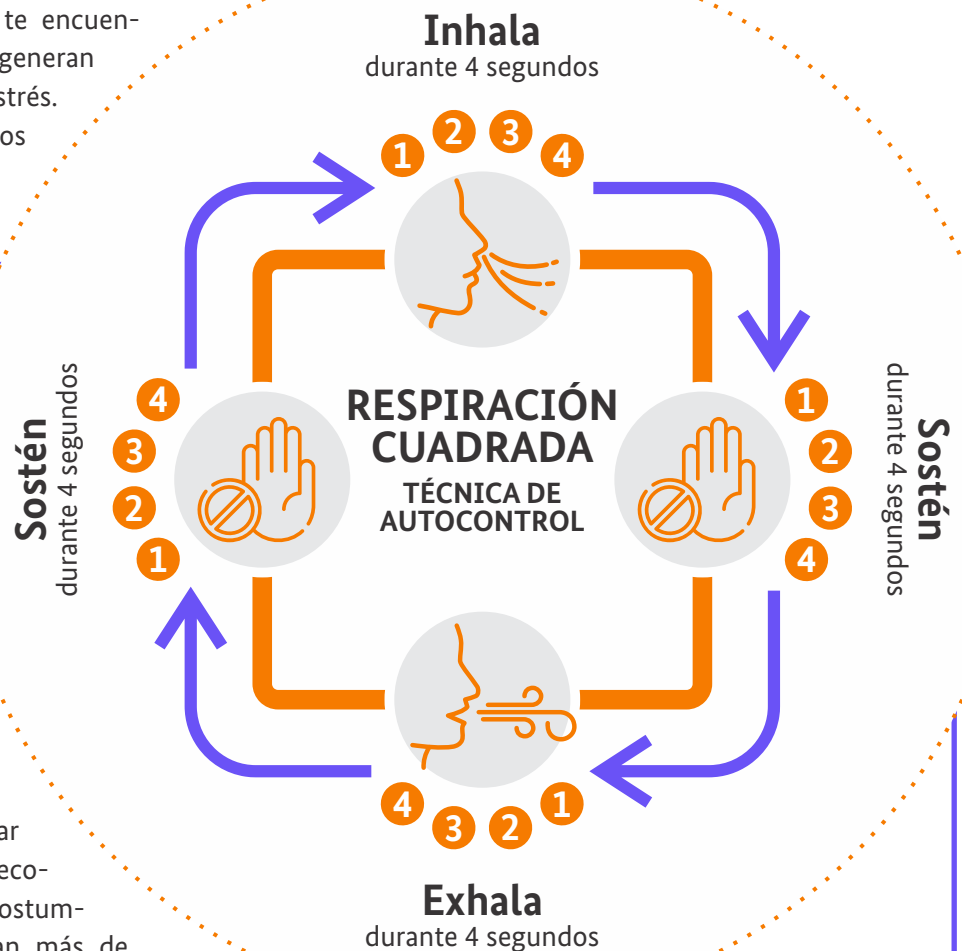
UNIDAD 4 La batalla contra el miedo

- En la parte derecha escríbele a tu lado valiente, plantea todas las acciones valientes que tomarás en torno a tu miedo para afrontarlo. Escríbelo como proyecto o propuesta.
- Ahora, cierra tus ojos y visualízate afrontando tu miedo con valentía y mucha confianza en ti.



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Te compartimos aquí algunas técnicas de autocontrol para cuando te encuentres en situaciones que te generan temor, nervios y/o estrés. Prácticalas y sentirás los resultados.



Nota:

Esta respiración no debe realizarse demasiado a menudo, un par de veces al día son recomendables para ir acostumbrándose. No lo hagan más de cuatro veces al día durante el primer mes de práctica. Aumenta las respiraciones cuando tu cuerpo ya esté acostumbrado.

TÉCNICA 5 4 3 2 1

- Es una técnica de Mindfulness sencilla para calmar la ansiedad de forma rápida.
- Consiste en poner nuestra atención en los sentidos y contar objetos para interrumpir la cadena de un pensamiento negativo.
- Funciona de la siguiente manera:
 - Observa a tu alrededor y nombra **cinco cosas que puedas ver**.
 - Identifica **cuatro sonidos** en el lugar donde estés.
 - Enfócate en **tres cosas que puedas sentir con el tacto**.
 - Céntrate en **una cosa que puedas saborear**.



PARA SABER MÁS



Beatriz Tierno. [@BeatrizTiernoTierno] (18 de abril 2020). *Técnica mindfulness RAIN* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=HJiNj7TsY2k>



Adiós-Ansiedad. [@AdiosAnsiedad] (4 de abril 2019). *Técnicas para controlar la ansiedad/ Técnica de las autoinstrucciones*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hQZH6saDduE>

UNIDAD 5



Sin etiquetas

UNIDAD 5

Sin etiquetas

“Es más fácil desintegrar un átomo
que un prejuicio”
(Einstein, s.f.)

Día y mes:

.....



RETO DEL DÍA

En esta unidad te desafiamos a **explorar prejuicios y estereotipos de género** que afectan nuestras decisiones, comportamientos y formas de relacionarnos.



MATERIALES:

- Teléfono móvil
- Papel para apuntes



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO

TEMAS

30 min

Imagina: ¿Cómo te sentirías?

20 min

Reflexiona y comparte: Prejuicios y estereotipos

60 min

Colabora y construye: Un mundo sin barreras

10 min

Ideas nuevas



Imagina

¿CÓMO TE SENTIRÍAS?

🕒 30 min

Juego de roles

¿Has escuchado alguna vez hablar de estereotipos y los prejuicios? Los estereotipos son ideas preconcebidas sobre las cualidades y formas de actuar de las personas, se transmiten de generación en generación e influyen en gran medida la forma en que vemos al mundo.

Te invitamos a reflexionar sobre este tema, ver en ti mismos cuáles prejuicios o estereotipos tienes. Recuerda, todas las personas los tenemos...

- 1 En grupos de cuatro a cinco personas elijan un caso para reflexionar juntos.

Caso 1: Comentarios sexistas



Ana y Esteban son de los empleados más sobresalientes de una empresa constructora, ambos estudiaron arquitectura y los proyectos en los que han trabajado han sido exitosos. Sin embargo, Esteban acostumbra a realizar comentarios inapropiados a todas las mujeres de la empresa, principalmente a Ana. Un día que Ana planteó una gran idea, Esteban comentó “Ana, estás segura de eso, porque no es como ir a escoger zapatos”, lo que provocó burla entre los presentes.

Caso 2: Desigualdad de salarios

Pablo y Sandra son especialistas en tecnología, ambos han estudiado informática y cuentan con 3 años de experiencia en la misma compañía, entraron a la institución con pocos meses de diferencia, pero al comparar los salarios Pablo gana el doble de lo que gana María.



Caso 3: Presión social por la apariencia física



Raquel es una mujer capacitada para trabajar en agencias bancarias. Su formación la ha vuelto más competente, habiendo dedicado su vida al estudio. Aunque su aspecto personal es ordenado y limpio, ha comenzado a sentir la presión por parte de sus jefes para que se maquille y que cumpla el estándar de sus compañeras. Esta presión la ha llevado a sentirse forzada a cumplir con lineamientos que, poco a poco, han afectado su bienestar emocional. A pesar de su dedicación, su desempeño laboral no garantiza su estabilidad en el trabajo.

- 2 Organízate con tu grupo para representar el caso asignado. Piensen en una secuencia de escenarios que les permita mostrar de manera efectiva el caso.
- 3 Esta representación la pueden realizar con la técnica artística que prefieran: mural, historieta con viñetas, sociograma, video de TikTok o reel, entre otros.
- 4 Practiquen antes de que sea su turno.
- 5 Al finalizar, compartan con los demás participantes cómo consideran que estas situaciones afectan a nuestra sociedad en las diferentes dimensiones de nuestra vida: física, espiritual, mental y social.



UNIDAD 5 Sin etiquetas



Reflexiona y comparte

🕒 20 min

ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS QUE RESULTAN EN DISCRIMINACIÓN

REFLEXIONA Y COMPARTE

¿Sabías qué las mujeres y las niñas en el mundo solo tienen un **68%** de los derechos, oportunidades y recursos que los hombres tienen?, ¿que el **70%** de las personas pobres en el mundo son mujeres?, ¿que las mujeres solo reciben el **10%** de los ingresos y poseen el **1%** de la propiedad y, sin embargo, realizan el 66% del trabajo en el mundo y producen el **50%** de los alimentos?



Por si fuera poco, la mayoría de los hombres y las mujeres del mundo consideran que los hombres son mejores líderes políticos que las mujeres, que los hombres son mejores ejecutivos empresariales y que tienen más derecho a ocupar un empleo cuando el trabajo escasea. El **28%** de las personas creen que está justificado que un marido le pegue a su esposa.

¿Por qué crees que ocurre?



Fuente: Foro Económico Mundial (2023).

Informe de la brecha global de género 2023

Disponible en:

<https://es.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2023>



RECUERDA

Los estereotipos y prejuicios son la base de las prácticas discriminatorias, son los comportamientos continuados de diferenciación en el trato de las personas. Un ejemplo es la diferencia de salario entre hombres y mujeres por trabajo de igual valor; también el trato diferente ante una persona blanca.



Colabora y construye

UN MUNDO SIN BARRERAS

🕒 60 min

- 1 Vamos a iniciar un debate, pero no es un debate convencional. Este será un debate para romper barreras.
- 2 Formen grupos de 3 o 4 participantes.
- 3 Un integrante de cada equipo iniciará un hilo de discusión en X (en el caso de no tener la aplicación, los equipos pueden optar por desarrollar este hilo de forma verbal, tomando apuntes o en otra aplicación).



- 4 Analizaremos de las siguientes preguntas:

- En tu entorno, ¿hay estereotipos de género que hayas experimentado o presenciado?

.....

.....

.....

- ¿De qué forma consideras que los prejuicios y estereotipos de género, impactan en la vida de las mujeres tanto en el ámbito personal como el profesional?, ¿consideras que todas las mujeres sufren igual los prejuicios?

.....

.....

.....

UNIDAD 5 Sin etiquetas

- ¿Qué soluciones propones para combatir la discriminación de género hacia la mujer?

.....

.....

.....

- 5 Cada persona debe plantear una solución para abordar el problema, respaldando su respuesta con ejemplos concretos y argumentos sólidos. Toma en cuenta que tienes 280 caracteres para justificar tu respuesta.
- 6 Cada integrante del equipo justifica su solución y las demás personas escuchan activamente.
- 7 Seleccionen una solución o combinen varias para fortalecerla.
- 8 En plenaria, cada grupo plantea la solución seleccionada y justificará qué perspectivas y conclusiones en el grupo llevó a esta.
- 9 Para este ejercicio pon en práctica tus habilidades para hablar en público, la escucha activa y la capacidad de pensamiento crítico y creativo.



Ideas nuevas

No olvides escribir en el siguiente espacio todas las ideas nuevas, que rescatas de la sesión y que puedes poner en práctica en tu día a día.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PARA SABER MÁS



Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, Pueblo de los Estados Unidos de América. (s.f.). **Guía de Trabajo en Nuevas Masculinidades** [Archivo en PDF]. USAID http://www.usaidlea.org/images/Gu_a_de_Trabajo_en_Nuevas_Masculinidades_J_venes_fuera_Escuela.pdf



Dirección General de Igualdad y Mujer. [@direcciongeneraldeigualdad3393] (4 de octubre 2017). **Estereotipos de género** [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UHgU4tZdWko>



Plan Internacional Perú. [@PlanPeru] **Roles y estereotipos de género - Microprogramas ESI** [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MxzqktP6alE>

UNIDAD 6



**La conciencia emocional
y la empatía, claves para
una vida sana**

UNIDAD 6

La conciencia emocional y la empatía, claves para una vida sana

“La empatía es la puerta hacia la comprensión mutua, y la comprensión mutua es la base para la paz”
(Novogratz, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

En esta unidad profundizaremos en **tu conciencia emocional y la empatía, para comprenderte mejor, comprender a otras personas** y practicar caminos para relacionarte mejor.



MATERIALES:

- Hojas de papel bond
- Lápices o lapicero
- Papelería de colores varios
- Tarjetas con instrucciones gráficas para la realización del Mapa de Empatía



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: El Caso de Ramón
40 min	Reflexiona y comparte: La conciencia emocional
40 min	Colabora y construye: El Caso de Lucía
10 min	Ideas nuevas



Imagina

EL CASO DE RAMÓN

🕒 30 min

- 1 ¿Te has quedado 15 minutos más en la cama por las mañanas, aun cuando sabes que llegarás tarde y tendrás problemas con jefaturas o personas encargadas?
- 2 De manera individual, lee la historia de Ramón, imagina que eres él y reflexiona sobre las preguntas que están a continuación del texto.

EL CASO DE RAMÓN

Ramón es un joven de 18 años. Hoy no ha tenido un buen día.

Por la mañana, antes de salir de su casa para ir al centro de formación, había discutido con su mamá. Para colmo, se le olvidó el dinero para su almuerzo y también una cartulina con un esquema que tenía que entregar en su curso de ventas.

Luego, tras haber discutido con la persona instructora del curso por “no traer su tarea”, anteriormente, le llamaron la atención por hablar un par de veces por teléfono durante la clase. La compañera de atrás empezó a preguntarle por unos ejercicios, cuando de pronto, la persona instructora se dirigió a él otra vez:

-¡Ramón, sal de clase!

-¿Yo?, ¿por qué?, respondió Ramón indignado.

-Te he dicho que salgas de clase, repitió la persona docente.

-Pero si yo no he hecho nada, contestó Ramón.

-¿Qué no hiciste nada? Primero, no traes tu tarea y segundo, es la tercera vez que te llamo la atención en esta hora.

Ramón estalló, tomó su libro y lo tiró con fuerza sobre la mesa, desprendiéndose la pasta y doblándose varias hojas. Al salir, le dio una patada a la mochila y dio un portazo.

Ramón tuvo que ir a orientación y mantuvo una plática con la directora del centro de formación. Al darle la patada a la mochila, rompió su celular y además, tuvo que arreglar el libro, que continuamente se deshojaba.



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué piensas de la reacción de la persona instructora?
- ¿Qué piensas de la reacción de Ramón?, ¿qué emociones crees que sintió Ramón?
- ¿Qué llevó a Ramón a comportarse como lo hizo?
- ¿De qué otra manera pudo gestionar sus emociones para evitar tantos problemas?

**Reflexiona y comparte**

⌚ 40 min

CONCIENCIA EMOCIONAL

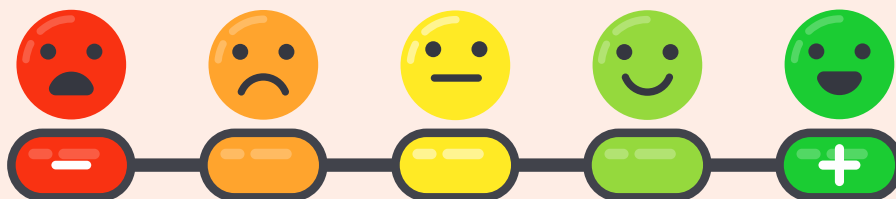
No todas las personas expresamos nuestras emociones de la misma manera o sabemos cómo hacerlo. Algunas personas están más conectadas con sus emociones y tienen habilidades para expresarlas, mientras que otras pueden no ser conscientes de ellas, reprimirlas o tener dificultades para expresarlas.

Desarrollar nuestra conciencia emocional significa reconocer nuestras propias emociones y las respuestas que generan en nosotros. Implica respetar y aceptar lo que sentimos, para luego dejar ir los sentimientos que nos dañan o lo hacen a otras personas. No es la negación o supresión de emociones, sino su correcta canalización.

La conciencia emocional no solo nos beneficia a nosotros mismos, también permite comprender a los demás y tener mejores relaciones interpersonales.

REFLEXIONA Y COMPARTE

- ¿Identificas cómo te sientes ante las diferentes situaciones? ¿sabes ponerles nombre a esos sentimientos?
- ¿Gestionas tus estados de ánimo como la ira, el enfado, la frustración, la culpa o la tristeza? ¿los aceptas y manejas de la mejor manera?



- ¿Cómo te afectan esos estados a tu funcionamiento diario?
- ¿Expresas tu alegría y agradecimiento cuando te sientes feliz o agradecido a otras personas?

UNIDAD 6 La conciencia emocional y la empatía, claves para una vida sana**RECUERDA**

La conciencia emocional y la empatía sirven para generar vínculos sólidos y transformar conflictos. Cuando la vida te pone ante un desencuentro en la familia, en el trabajo, una pelea con una amistad, o una ruptura, la forma en que reaccionas puede determinar que el conflicto se prolongue o se transforme de una manera en que haga el menor daño.

**Colabora y construye**

⌚ 40 min

UNA SOLUCIÓN PARA LUCÍA PRACTICANDO TU EMPATÍA**EL CASO DE LUCÍA**

“(...) Estoy en un momento en que ya no quiero seguir con la vida que llevo, mi hermano abusa sexualmente de mí. Abandoné la casa de mi familia, el único lugar que conocía, y me trasladé a un asentamiento informal. Estando sola, las pandillas no tardaron en presionarme para que me dedicara al trabajo sexual. Aunque las pandillas prometían dinero y una vida cómoda, me rehusé. Después de rechazarlos varias veces, he regresado de nuevo a la casa de mi familia. Lo peor es que no puedo hacer nada, aunque quiero seguir estudiando y trabajando, para lograr una independencia económica que me permita salir de este lugar en el cual me encuentro. He decidido pedir prestado dinero a mi mejor amiga para poder huir del país, pero no estoy segura.

Hay noches en que siento que todo se derrumba, todo. No sé qué hacer ni qué camino tomar...



Fuente: Adaptado de ACNUR (2021), **Historias de valentía y sanación: romper el silencio en torno a la violencia de género en Centroamérica**, recuperado de <https://www.acnur.org/noticias/historia/2021/12/61b3e3b64/historias-de-valentia-y-sanacion-romper-el-silencio-en-torno-a-la-violencia.html>.

Indicaciones para la elaboración de un Mapa de Empatía:

El Mapa de Empatía es una herramienta que se utiliza para profundizar en el conocimiento de una persona o grupo de personas.

El objetivo es identificar todos los aspectos de la vida, las actitudes y pensamientos de la persona para entender cuáles son sus necesidades y cómo podemos apoyar.

Plantilla de Mapa de Empatía

A. Para elaborar el mapa en grupo reflexionen y contesten a las siguientes preguntas:

- 1 **¿Qué ve Lucía?** Se refiere a todo lo que esa persona ve en su vida cotidiana: lugar donde vive, estudia, se desplaza; cómo son sus amistades, familia, trabajo, centro de formación, etc.
- 2 **¿Qué escucha?** Lo que oye y escucha en su vida cotidiana de sus familiares, vecinas, centro de estudios, también en la radio, TV o YouTube, por ejemplo. Lo que dicen las personas que influyen en sus decisiones.
- 3 **¿Qué piensa y siente Lucía?** Los sentimientos y emociones que le provoca su vida y el mundo, lo que realmente le importa: sus preocupaciones, aspiraciones, inquietudes y sus sueños.
- 4 **¿Qué habla y hace?** Los temas sobre los que suele hablar esa persona y también sus hobbies y cómo actúa. El comportamiento hacia las demás personas, actitud en público.
- 5 **¿Cuáles son sus dolores o afectaciones?** Los miedos que tiene, las frustraciones y los obstáculos que enfrenta para lograr lo que desea.
- 6 **¿Cuáles son sus necesidades?** Esto se refiere a las cosas o acciones que acabarían con sus problemas, beneficios y también a las metas / resultados que quiere lograr.

B. Al finalizar el mapa, elaboren una conclusión en torno a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Cómo afecta a Lucía su entorno, lo que ve, escucha, piensa y siente?, ¿representan un freno o un impulsor para su desarrollo y alcanzar su meta?, ¿por qué?
 - 2 ¿Qué alternativas tiene para salir de su situación?
 - 3 Desde tu posición de profesional ¿cómo apoyarías a Lucía sin juzgarla, para que tome una decisión que mejore su vida?
 - 4 ¿Qué conclusión general sacan del ejercicio?
-

UNIDAD 6 La conciencia emocional y la empatía, claves para una vida sana

MAPA DE EMPATÍA





Ideas nuevas

Utiliza este espacio para plantear todas las ideas vinculadas a la actividad y contenido que no quieres olvidar.



PARA SABER MÁS



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef] (2019). ***Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión.*** Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf

DAI Global LLC. ***Módulo Autocontrol: Conocer y Gestionar las Emociones Negativas, Cuaderno de Trabajo.*** (s/f).

Bisquerra R. (2012) ***¿Cómo educar las emociones?*** Barcelona: Cuadernos Faros

Actividades complementarias

En este apartado encontrarás actividades complementarias que te ayudarán a contactar con tus emociones, para ir logrando una adecuada gestión de estas.

ESTATUA DE LAS EMOCIONES

🕒 20 min

Para esta dinámica la persona facilitadora tendrá que utilizar un parlante o bocina para colocar música.

- 1) El grupo se desplazará en el salón al ritmo de la música, al parar la música la persona facilitadora expresará en voz alta una emoción, los participantes deberán quedarse quietos como estatuas simulando la emoción con todo su cuerpo. Por ejemplo, al decir la emoción “tristeza”, los jóvenes la simularán. En voz alta la persona que facilita expresará las características predominantes, destacando los detalles de esa emoción.
- 2) Para finalizar, la persona facilitadora realizará una reflexión junto al grupo, exponiendo las principales características de las emociones, por ejemplo, hubo alguna que fue más fácil expresar o una que haya sido difícil. Para finalizar con técnicas que puedan ayudarnos con la gestión de cada una de ellas.



GLOBOS DE NUESTRAS EMOCIONES

🕒 15 min

Para esta dinámica la persona facilitadora necesitará globos, lana, marcadores y un parlante o bocina para colocar música.

- 1) En un círculo luego de terminar la dinámica de las estatuas se continuará conectando con emociones que podrás descubrirlas en ti y en los demás. El facilitador entregará los materiales a los jóvenes, cada participante tendrá un globo, un marcador y un pedazo de lana para sujetar el globo después de inflado.
- 2) Cada joven con el marcador y el globo inflado dibujarán la emoción que han experimentado últimamente, recuerda que puede ser cualquier emoción sin ninguna etiqueta, como: frustración, enojo, alegría, envidia, miedo, nostalgia etc..
- 3) Luego, cuando todos los participantes hayan terminado, el facilitador dirá que se desplacen por el salón al ritmo de la música tirando los globos hacia arriba, cuando la música pare deben buscar un globo diferente al de cada uno.

- 4) En este momento cada joven debe identificar de quien es ese globo y decir porque piensan que es esa persona. El facilitador repetirá este ejercicio de 3 – 4 veces, hasta que vea que los jóvenes han identificado emociones en los demás y han expresado sobre ellas.
- 5) La dinámica te invitará a tirar los globos hacia arriba al ritmo de la música en un círculo cerrado, al terminar el facilitador hará una reflexión sobre la conciencia emocional (Utilizar el recurso que está en la unidad del Manual).

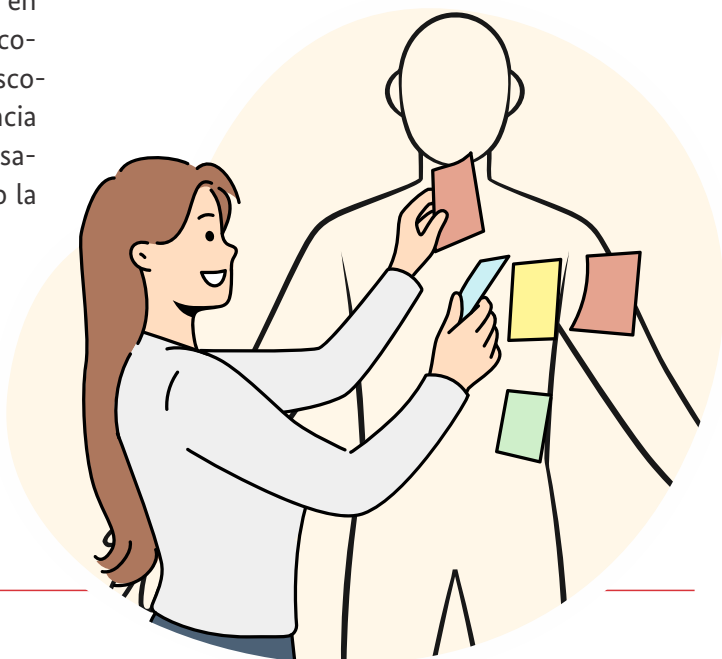


SILUETA DE LAS EMOCIONES

🕒 30 min

Para esta dinámica la persona facilitadora te brindará marcadores, lapiceros, post it y una silueta de tamaño real en un papelógrafo.

- 1) En los ejercicios anteriores has conectado y expresado emociones, ahora la persona facilitadora te ayudará a identificarlas y compartir las propias emociones con los demás del grupo mediante este ejercicio.
- 2) Todos los participantes deben de sentirse cómodos de expresarse y generar un ambiente de confianza.
- 3) La persona facilitadora colocará la silueta en medio del grupo e invitará a los jóvenes a reconocerse en esa silueta, después los jóvenes escogerán 3 emociones que sientan con frecuencia (ejemplo: tristeza, alegría, enojo, miedo o desagrado) y reconozcan en que parte del cuerpo la sienten.
- 4) Después en el post it la escriben o dibujan de forma individual. Luego que todos han terminado, los jóvenes colocarán el post it en la silueta, específicamente en la parte del cuerpo que sienten la emoción, sensaciones físicas, pensamientos y reacciones que les produce.
- 5) La persona facilitadora escuchará a la mayoría de los jóvenes, invitará a reflexionar en una plenaria cuales fueron las emociones que más se reflejaron en la silueta y en que parte están ubicadas. Así mismo, es importante que los jóvenes exploren en sus propias emociones y que deben gestionar de mejor manera. (Puedes utilizar el recurso que está en el manual sobre la conciencia emocional).



LOTERÍA DE EMOCIONES

🕒 30 min

Para esta actividad la persona facilitadora brindará a cada joven un cartón de diversas imágenes de los personajes de una película muy famosa: **INTENSAMENTE**, también entregará plastilina para ir llenando tu lotería y pondrá música para ambientar.

- 1) La persona facilitadora proyectará los personajes de la película **INTENSAMENTE** que aparecen en los cartones y en las tarjetas, para que todos los jóvenes se familiaricen con los personajes.
- 2) Luego, el facilitador te entregará un cartón de juego y una barra de plastilina. Haz tus propias bolitas con la plastilina y presta mucha atención a los personajes que son mencionados al azar, cuando escuchas que es mencionado el personaje, en tu cartón coloca la bolita de plastilina para señalarlo y así sucesivamente.
- 3) Cuando hayas completado el cartón debes gritar lo más rápido posible: ¡Lotería!
- 4) La persona facilitadora cantará la lotería las veces que considere necesario.
- 5) Al terminar, la persona facilitadora te invitará a reflexionar en plenaria sobre las emociones y como su gestión es importantes en nuestra vida (Puedes utilizar el recurso que está en el manual sobre la conciencia emocional).





UNIDAD 7



¿Oyes o escuchas?

UNIDAD 7

¿Oyes o escuchas?

**“Cuando la gente hable, escucha completamente.
La mayoría de la gente nunca escucha”**
(Hemingway, 1935)

Día y mes:

.....



RETO DEL DÍA

En esta unidad te invitamos a practicar la escucha activa y reflexionar sobre cómo puede impactar positivamente a tu vida.



MATERIALES:

- Teléfono celular
- Tarjetas con historia
- Papelería variada



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
20 min	Imagina: ¿Oyes o escuchas?
40 min	Reflexiona y comparte: Escucha activa
50 min	Colabora y construye: Rompecabezas de la escucha activa
10 min	Ideas nuevas



Imagina

¿OYES O ESCUCHAS?

🕒 20 min

- 1 Formen parejas y seleccionen uno de los siguientes temas para conversar:
 - Mis intereses
 - Mis estudios
 - Mi mejor experiencia es... Una experiencia importante en mi vida
 - Mis pasatiempos
- 2 Por turnos, comiencen a conversar sobre el tema seleccionado.
- 3 Mientras una de las partes habla, la otra debe escuchar activamente. Para saber si están escuchando activamente, utilicen algunos de los tips que se señalan a continuación:



TIPS PARA UNA ESCUCHA ACTIVA

- **Mantener contacto visual con la persona:** Ver a la persona que habla la hace sentir escuchada. La mirada debe transmitir tranquilidad, pero evita mantenerla continuamente por mucho tiempo.
- **Mantener una postura corporal de escucha:** Esta suele ser con los brazos y piernas relajadas, evitando mantenerlos cruzados. Inclínate ligeramente hacia el frente y respetando el espacio personal.
- **Escucha sin juzgar y sacar conclusiones,** tanto lo que dice como lo que transmite. Resiste la tentación de dar consejos. Si tienes una idea que aportar, pide permiso: “¿Te gustaría escuchar mi opinión?”
- **Parafrasea:** Verifica o expresa con las propias palabras lo que entiendes que la persona acaba de decir, por ejemplo: “Entiendo que lo que te preocupa es...”.
- **Respetar los silencios.** Los silencios dan tiempo a las personas a pensar y encontrar las palabras precisas, así que no le niegues ese derecho.



- **Resume las conclusiones**, incluyendo elementos que la población participante considera más importantes. El hacer una breve descripción de lo que escuchamos permite conocer si hemos entendido los aspectos centrales del mensaje que se ha transmitido, por ejemplo: “escuchándote entiendo que fuiste a..., después decidiste hacer..., y ahora buscas...”.
- **Verifica el mensaje que se ha recibido**, ya sea haciendo preguntas para confirmarlo y mostrando interés por lo compartido. Trata de entenderlo desde el punto de vista de quien comparte, por ejemplo: “No me quedó totalmente claro... ¿podría repetir?”.

¿Qué fue lo que sintieron al ser escuchadas o escuchados de manera activa y cuál es el impacto positivo de esa acción?

.....

.....

.....

.....

UNIDAD 7 ¿Oyes o escuchas?



Reflexiona y comparte

⌚ 40 min

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa se refiere a escuchar y observar cuidadosamente las señales verbales, luego dar retroalimentación a la persona que habla. Es un patrón de escucha que nos compromete con la persona interlocutora de una manera positiva y activa.

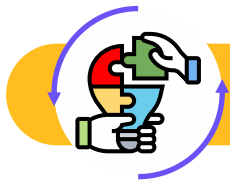
Entre las técnicas de escucha activa se encuentran la empatía y el establecimiento de una relación de confianza con la persona que habla. Implica mostrar interés, parafrasear (sin interpretar), y comprender de lo que se dice. Es importante dar la oportunidad al hablante de corregir al oyente, y utilizar señales no verbales como hacer contacto con la mirada o inclinarse hacia adelante.

Pueden emplearse breves afirmaciones verbales como “entiendo”, “oh ok”, “esto suena difícil”, “interesante”, hacer preguntas abiertas o preguntas específicas para aclarar.



RECUERDA

Cuando estamos atrapados o atrapadas en nuestros propios pensamientos, opiniones y nuestra intención es convencer a alguien en lugar de escuchar, nuestros factores internos y bloqueos de escucha impiden nuestra comprensión y atención. La escucha activa es abrirse a recibir información sin juzgar ni dar consejos.



Colabora y construye

ROMPECABEZAS DE LA ESCUCHA ACTIVA

🕒 50 min

- 1 Conforma grupos de trabajo de 4 personas.
- 2 Cada persona tendrá dos de las siguientes tarjetas con fragmentos de una historia.
- 3 El propósito de las tarjetas será ordenarlas y reconstruir una historia con sentido.
- 4 Cada participante leerá sus fragmentos y las demás personas deben prestar mucha atención.
- 5 Después, cada integrante del grupo debe comunicarse para determinar el orden correcto y armar la historia.
- 6 Posteriormente, cada grupo lee sus historias, aplicando los tipos de escucha activa: contacto visual, gestos de afirmación, evitar interrumpir, silencio y empatía.
- 7 Comenten la experiencia, ¿cómo se sintieron practicando la escucha activa?, ¿fue útil?



ROMPECABEZAS DE LA ESCUCHA ACTIVA

Un día bajo el mar

- En lo más profundo del mar estaban dos peces payasos (Pali y Lolo) disfrutando de una mañana maravillosa en su casa.
- Sus primos Pepe y Lala les querían visitar
- Emprendieron un viaje lleno de aventuras, entre ellas, vieron de cerca a un ¡tiburón!
- En lugar de sentir miedo lo hicieron su amigo
- Cuando llegaron a casa de sus primos fue una gran sorpresa
- Tenían mucho tiempo de no verse
- Decidieron pasar todo el día con sus primos, tenían un hogar muy acogedor.

UNIDAD 7 ¿Oyes o escuchas?

Una gran maratón

- En una pastelería en Nueva York todos los años se lleva a cabo una competencia de crear una fórmula innovadora para un pastel
- Este año, Sandra y Juan van a participar
- Practicaron en casa con diferentes ingredientes durante mucho tiempo
- El día de la competencia llegó y no podían con la emoción
- Fue una competencia difícil,
- Había muchos profesionales de pastelería muy buenos
- Sandra y Juan se apoyaron,
- Poniendo en acción mucho de lo que habían practicado antes de la competencia

Un cumpleaños feliz

- Carla, estaba por cumplir 19 años, pero no sabía que su familia y amigos le prepararon una gran sorpresa
- Habían estado planeando una gran fiesta para hacer a Carla muy feliz
- El día del cumpleaños Carla se despertó extrañada porque creía que se habían olvidado de su cumpleaños
- Todos seguían sus rutinas habituales y no la felicitaron
- Al medio día Carla sintiéndose muy triste le comentó a una amiga lo que pasaba
- Su amiga la felicitó y la invitó a comer a uno de sus restaurantes favoritos
- Al llegar al restaurante vio a todos sus seres queridos y se llenaron sus ojos de lágrimas de alegría
- Fue el mejor cumpleaños de su vida



Ideas nuevas

Utiliza el siguiente espacio para plantear información revisada en la jornada y que no quieres olvidar.



PARA SABER MÁS



Elena Ariste Mur (s/f). ***Aprender a escuchar y responder con eficacia y empatía. Modelo Humanista Counselling centrado en la persona.*** Recuperado de <https://www.marcialpons.es/media/pdf/9788490523155.pdf>



Pedro Serrano (s/f). ***Recursos y ejercicios para mejorar nuestra escucha activa.*** Recuperado de <https://pedroserrano.coach/wp-content/uploads/2020/11/Recursos-y-ejercicios-para-mejorar-nuestra-escucha-activa.pdf>

UNIDAD 8



El superpoder de la comunicación

UNIDAD 8

El superpoder de la comunicación

“Muchas de nosotras o nosotros no podemos satisfacer nuestras necesidades, porque decimos sí cuando deberíamos decir no”
(Glasser, 1935)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

Esta unidad te ayudará a poner a prueba el poder de una **comunicación asertiva**.



MATERIALES:

- Teléfono móvil
- Papel y lápiz
- Papelería variada



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO

TEMAS

30 min

Imagina: Un instante en el elevador

20 min

Reflexiona y comparte: Comunicarme con asertividad

60 min

Colabora y construye: Una historia para practicar

10 min

Ideas nuevas



Imagina

🕒 20 min

UN INSTANTE EN EL ELEVADOR

¿Alguna vez has escuchado hablar del “elevator pitch”?

- 1 Imagínate que te encuentras en un elevador con alguien que hace mucho que no ves y te pregunta cómo estás y a qué te estás dedicando ahora. Tienes que contarle en unos pocos pisos lo que mejor te representa.
- 2 El desafío es hacerlo en 60 segundos.
- 3 Piensa que ese viaje puede ser crucial para conectarte con alguna oportunidad que te está esperando.
- 4 Busca a alguna persona participante y conformen grupos de 5 personas.
- 5 Van a grabar con el celular esos 60 segundos, primero una persona y luego la otra.
- 6 Antes de grabarse, preparen su mensaje sin olvidar estos puntos: cuál es tu profesión o intereses, las últimas habilidades que has desarrollado, qué estás haciendo ahora, dónde y cómo, para qué estás disponible hoy o qué estás buscando. No vayas a bajarte del ascensor sin decir cómo y dónde te pueden encontrar. Recuerda que solo tienes 60 segundos para transmitir tu mensaje.
- 7 Al finalizar el ejercicio, pueden compartir los videos realizados con los demás participantes ¿cómo se han sentido con el ejercicio?, ¿creen que te quedó algo sin decir?, ¿el tiempo pasó lento o rápido?





Reflexiona y comparte

🕒 20 min

- La comunicación asertiva es la capacidad de comunicación para plantear o defender un argumento, desde una actitud de confianza en sí mismo, aunque sea contrario a lo que es esperado.
- Colocar límites para nuestro bienestar sin agredir y respetando los derechos de las otras personas.
- Para entender qué es la comunicación asertiva, tenemos que conocer los tres estilos de comunicación:



Estilo Agresivo

es la manera de comunicarnos imponiendo nuestros sentimientos, ideas y opiniones. Suele haber amenazas, insultos y agresión.



Estilo Pasivo

no defendemos nuestros intereses; no expresamos ni sentimientos, ideas u opiniones.



Estilo Asertivo

cuando utilizamos bien las palabras, respetando nuestros derechos y los de las demás personas. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta o no queremos sin hacer daño a las demás personas.

REFLEXIONA Y COMPARTE

¿En qué situación te hubiese gustado decir NO, pero dijiste SÍ?, ¿por qué crees que ocurrió?, ¿qué crees que puedes cambiar en otra situación parecida en el futuro?



RECUERDA

que la persona que se comunica de manera asertiva:

- Conoce sus derechos y los defiende respetando siempre a las demás personas
- Tiene seguridad en sí misma
- Tiene una buena autoestima
- Habla con fluidez
- Presenta relajación corporal
- Expresa sus sentimientos sin agresividad
- Defiende sus gustos e intereses
- Tiene capacidad de decir que no
- Sabe aceptar errores
- Respeta a las demás personas

UNIDAD 8 El superpoder de la comunicación



Colabora y construye

⌚ 40 min

UNA HISTORIA PARA PRACTICAR

- 1 Forma grupo con 4 o 5 con los demás participantes.
- 2 Compartan una situación de conflicto que les haya ocurrido y que les ha causado dolor, enojo o que consideran que no tuvieron una reacción adecuada.
- 3 Una vez que han compartido sus historias, elijan una y preparen una dramatización.
- 4 Para esta representación escriban un guion, en el que todas las personas del grupo tengan un rol.
- 5 Tendrán que dramatizar como se sintió cada persona implicada en la situación, sus emociones y si pudieron o no expresarlas.
- 6 También tendrán que hacer las adaptaciones necesarias para reflejar los tres estilos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva.
- 7 Hagan su mejor esfuerzo y manos a la obra.
- 8 Al finalizar pueden realizar una reflexión grupal.





Ideas nuevas

¿Qué ideas rescatas de la sesión? Dedica unos minutos a recapitular y escribe en este espacio lo que no quieres olvidar.

.....

.....

.....

.....

ANEXO: TÉCNICAS PARA PRACTICAR LA ASERTIVIDAD

Te dejamos aquí algunas técnicas para que continúes practicando tu asertividad:

- **Técnica del disco rayado:** consiste en mantener nuestro pensamiento e intenciones, independientemente de las intenciones e insistencia de la otra persona. Se trata de darnos cuenta de que no es necesario atacar a otra persona para defendernos y que tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista. La técnica del disco rayado es un gran truco para cuando nos encontramos con alguien que empieza a ser demasiado persistente y con quien no ha funcionado ningún otro método de disuasión. También es especialmente útil para las personas que tienen dificultades a la hora de decir “NO”.
- **Técnica del banco de niebla:** esta técnica trata de construir una barrera imaginaria cuando alguien nos insulta o critica, haciendo que las palabras no se queden en nuestro interior y nos sintamos culpables o tristes. Es muy útil para situaciones que nos cuesta mucho mantener la calma, por mucho que lo intentemos y lo que queremos es salir corriendo o gritando a la otra persona. También puede ayudar a ver las críticas de forma positiva o simplemente a ignorarlas.
- **Expresar críticas de manera adecuada:** para aprender a expresar críticas de forma adecuada, sin atacar a las personas sino su comportamiento, al tiempo que dejamos ver a la otra persona cuáles son nuestras emociones. Esta forma de realizar las críticas ayuda a evitar malentendidos y facilita alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes. Es especialmente útil cuando queremos influir en el cambio de comportamiento de una persona. Por eso, es importante aprender a reaccionar positivamente ante las críticas, pero también aprender a realizarlas a otras personas de manera adecuada y eso que llamamos crítica constructiva.

UNIDAD 8 El superpoder de la comunicación



PARA SABER MÁS



iurisdócTV. [@iurisdócTV] (14 de octubre 2013). **Elevator pitch. Tienes 20 segundos** – eduCaixa. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=2b3xG_YjgvI



Proyectos P&B. [@proyectospb17] (7 de mayo de 2016). **Disco rayado-Comunicación asertiva**. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S-Bc6UPj8fA>



Proyectos P&B. [@proyectospb17] (7 de mayo de 2016). **El aplazamiento asertivo -Comunicación asertiva**. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jEe6qYs-oAU>



Valeria Reategui. [@valeriareategui9475] (21 de marzo 2021). **Técnica pregunta asertiva**. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ukcpIfX-kN8>

UNIDAD 9



**El conflicto, una oportunidad
para el cambio**

UNIDAD 9

El conflicto, una oportunidad para el cambio

**“Una sola persona nunca tiene la razón,
pero con dos comienza la verdad”**
(Nietzsche, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

Esta unidad te ayudará a reflexionar sobre los conflictos, también aprenderemos como abordarlos, poniendo en práctica tus habilidades de comunicación y empatía.



MATERIALES:

- Hojas de papel
- Lápiz o lapicero



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: ¿Tortuga o búho?
20 min	Reflexiona y comparte: La transformación de conflictos
60 min	Colabora y construye: Entendernos no significa que estemos de acuerdo
10 min	Ideas nuevas



Imagina

🕒 30 min

¿TORTUGA O BÚHO?

- 1 Cuando escuchas la palabra “conflicto” ¿qué es lo primero que te viene a la mente?, compártelo con tus compañeras y compañeros, ¿hay ideas parecidas?
- 2 Ahora, lee el texto a continuación y reflexiona sobre las preguntas que acompañan.
- 3 Al finalizar, socializa tus reflexiones en plenaria y escucha las de otras personas.

LAS MANERAS DE ABORDAR UN CONFLICTO

La mayoría de las personas abordan los conflictos de una de las siguientes cuatro maneras:

- **Tortuga:** tiene miedo al conflicto y, en su mayoría, meterá la cabeza y se esconderá en cuanto el conflicto se desarrolle.
- **Oso de peluche:** tampoco le gustan los conflictos y quiere ser amigo de todo el mundo, por lo que siempre cederá durante un conflicto. El oso de peluche hará cualquier cosa para crear la paz e incluso renunciará a sus propias necesidades y deseos.
- **Tiburón:** siempre quiere salirse con la suya y luchará para conseguirlo. Al tiburón no le gusta ceder e insistirá en que tiene razón y obligará a los demás a estar de acuerdo.
- **Búho:** trata de cooperar y escucha para entender lo que está causando el conflicto.



Preguntas para la reflexión

- 1 ¿Con qué animal te identificas más?, ¿por qué?
- 2 A veces cambiamos de animal en función del conflicto ¿se te ocurren ejemplos?
- 3 En la mayoría de los casos deberíamos intentar actuar como el búho. Si el conflicto se maneja positivamente, puede ser un poderoso agente de cambio en nuestra vida. Sin embargo, hay mucha gente que evita el conflicto en lugar de enfrentarse a él, ¿por qué crees que esto ocurre?
- 4 ¿De qué manera crees que abordar conflictos positivamente fortalece tus capacidades?



Reflexiona y comparte

🕒 20 min

LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

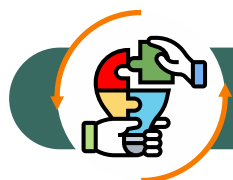
El conflicto es un desacuerdo entre dos o más personas, en el que cada parte tiene intereses, creencias o posiciones diferentes, pero también puede ser una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo de soluciones innovadoras a los desafíos que enfrentamos.

La transformación de un conflicto se logra a través del diálogo basado en la empatía, la no violencia y la creatividad que nos lleve por el camino del entendimiento o al menos de la tolerancia mutua, para encontrar una salida creativa.



REFLEXIONA Y COMPARTE

¿Qué efectos puede tener desarrollar la habilidad de la negociación en tu vida?, ¿cuándo la utilizarías?



Colabora y construye

🕒 60 min

ENTENDER NOS NO SIGNIFICA QUE ESTEMOS DE ACUERDO

- 1 Forma un grupo con 4 o 5 de los demás participantes.
- 2 Escojan uno de los siguientes escenarios o elijan otro que hayan vivido.

UNIDAD 9 El conflicto, una oportunidad para el cambio**Escenarios:**

Escenario 1:

Negociación en la escuela

Imagina un grupo de estudiantes trabajando en el proyecto escolar más importante y con mayor puntaje del año. Cada miembro del equipo tiene diferentes perspectivas sobre el proyecto: algunos priorizan la teoría y la investigación, mientras que otros valoran más el aspecto visual y creativo. Aunque todos los estudiantes comparten el deseo de tener éxito, la clave está en llegar a un acuerdo que satisfaga a todos.

Escenario 2:

Negociación en redes sociales

Imagina que una persona publicó en un grupo muy frecuentado de Facebook, información relacionada a comentarios racistas por parte de un político y muchos se ofendieron por la misma. Sin embargo, la persona que publicó defiende su derecho a la libertad de expresión.

Escenario 3:

Negociación en la comunidad

Imagina que forman parte de una comunidad de vecinos, algunos exigen que se pongan cámaras de vigilancia argumentando que muchas personas sacan a sus perros a pasear y no limpian las áreas comunes. Con las cámaras podrán identificar cuáles vecinos son los que tienen esos malos hábitos. Además, exigen que haya reglas claras para la comunidad.

Escenario 4:

Bullying en el aula

Una estudiante está recibiendo de forma constante abuso y acoso en su salón de clases, lo que ha afectado su rendimiento académico y relación con su familia. Tanto el profesor y los administrativos están al tanto de la situación, pero no lo han podido parar.

- 3 Generen argumentos y razonamientos que solucionen el conflicto y sea aceptada entre las partes. Para ello pueden aplicar los siguientes pasos del Método Harvard o método de la negociación.

MÉTODO HARVARD O MÉTODO DE LA NEGOCIACIÓN:

- a. **Separen las personas del problema.** Planteen el problema objetivamente sin emitir juicios de valor ¿cuál es el problema?, ¿qué es exactamente lo que se desea acordar?, ¿cuál es el objetivo de la negociación?
- b. **Identifiquen qué conductas y comportamientos,** referentes a la relación entre las partes, pudieran afectar la negociación, y hagan las recomendaciones del caso.
- c. **Concéntrense en los intereses no en las posiciones.** Identifiquen como son las posiciones de las partes e identifique los intereses. Detrás de posiciones opuestas hay intereses comunes y hay intereses en conflicto. Con frecuencia es posible lograr acuerdos, precisamente porque hay intereses diferentes. Los intereses más comunes de las personas son: seguridad, bienestar económico, sentido de pertenencia, reconocimiento, control sobre la propia vida.
- d. **Inventen opciones de mutuo beneficio.** Con el análisis hecho hasta ahora, recomienden opciones para satisfacer los intereses de las partes. Para inventar opciones creativas se necesita:
 - Separar el acto de inventar opciones, del acto de juzgarlas
 - Ampliar las opciones en discusión en vez de buscar una única respuesta
 - Buscar beneficios mutuos que reconozcan y valide los sentimientos, necesidades de las partes
 - Inventar maneras de facilitarles a los otros su decisión



UNIDAD 9 El conflicto, una oportunidad para el cambio

- e. **Insistan en que los criterios sean objetivos.** Indiquen en qué criterios objetivos recomiendan que se base la negociación, recordando que es mucho más fácil tratar con las personas cuando ambas están discutiendo criterios objetivos para solucionar un problema, que cuando cada una está tratando de obligar a la otra a retroceder. Negociar con criterios objetivos lleva a mejores arreglos en forma amigable y eficiente.
- f. **Piensen en alternativas (Plan “B”).** Buscar la mejor alternativa a un acuerdo negociado y hacer las recomendaciones pertinentes sobre las alternativas que tendría cada parte. Es necesario considerar que el objetivo es determinar y desarrollar las mejores alternativas que cada parte tiene si no se llega a un acuerdo.
- g. **Hagan una propuesta.** Formulen las propuestas recomendadas, según lo analizado.
- h. **Lleguen al acuerdo,** cuando esto sea posible, donde no haya perdedores o perdedoras.
- ¿Lograron llegar a un acuerdo?
 - ¿En cuál de los pasos tuvieron más dificultades?, ¿por qué?
 - ¿Lograron identificar y separar los intereses de las posiciones?
 - ¿Qué efectos puede tener desarrollar la habilidad de la negociación en la vida?



Ideas nuevas

Te invitamos a escribir en el siguiente espacio detalles que no quieras olvidar:



PARA SABER MÁS



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit [GIZ] GmbH (2016). ***Guía de Diálogo Intercultural – Herramientas para fomentar una cultura de diálogo en Guatemala***. Recuperado de <https://www.bivica.org/file/view/id/5262>



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit [GIZ] GmbH (2014). ***Transformación de conflictos mediante el diálogo. Herramientas para practicantes***. Recuperado de <https://berghof-foundation.org/library/transformacion-de-conflictos-mediante-el-dialogo>



Hannia Murillo Chaves. [@hanniamurillochaves6664] (16 de abril 2020) 6. ***Manejo de problemas y conflictos***. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zAXNOU2rjbY>

UNIDAD 10



Hacer que las cosas sucedan
y no esperar a que ocurran

UNIDAD 10

Hacer que las cosas sucedan y no esperar a que ocurran

“Quien quiere alcanzar algo conseguirá un medio, quien no, una excusa”
(Küppers, s.f.)

Día y mes:



RETO DEL DÍA

En esta unidad fortalecerás tu motivación al cambio. Además, reconocerás la importancia de ser una persona proactiva y tomar decisiones que te permitan establecer metas personales y profesionales.



MATERIALES:

- Papelería variada
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva
- Celular



PASOS PARA LOGRARLO

TIEMPO	TEMAS
30 min	Imagina: Mi yo dentro de 5 años
40 min	Reflexiona y comparte: Tu oportunidad para lograrlo
40 min	Colabora y construye: Persona proactiva o reactiva
10 min	Ideas nuevas



Imagina

🕒 30 min

MI YO DENTRO DE CINCO AÑOS

Sigan los siguientes pasos:

- 1 Creen grupos de 3 – 5 personas como máximo.
- 2 Cada grupo puede tomar un espacio privado para realizar este ejercicio, recuerden la intención es pensar en tu yo del futuro. Para ello sigan las siguientes indicaciones:
 - Cierra tus ojos e imagina tu yo dentro de 5 años.
 - Imagina que estás siendo homenajeada-o en una fiesta especial, donde habrá varias personas invitadas. ¿Cómo te gustaría ser presentado en esa reunión, qué triunfos y experiencias te gustaría decirte a ti mismo?
- 3 Dentro del grupo, individualmente pueden realizar un borrador escrito que les facilite expresarlo.
- 4 Luego uno por uno grábense en video de 1 minuto máximo.
- 5 Al finalizar la edición cada grupo lo presentará para todos.

Ojo: recuerda que la presentación es voluntaria, siente la confianza de hablar con la persona facilitadora.



¿Qué te gustaría que dijeran? (escuchar)

¿Qué pensamientos te gustaría tener? (pensar)

¿Qué te gustaría sentir? (sentir)

¿Cuáles serían esos logros profesionales o personales de los que te gustaría que hablaran?

UNIDAD 10 Hacer que las cosas sucedan y no esperar a que ocurran

Al finalizar, piensa qué estás realizando actualmente para lograr lo que has soñado:

¿Qué pasos estás dando para llegar hasta ahí? (a tu yo dentro de 5 años)

.....

.....

.....

.....

¿Qué pasos te faltan?

.....

.....

.....

.....

¿Hay algo que te está bloqueando? (el miedo, pereza, las excusas, pensamientos negativos u otros).

.....

.....

.....

.....

¿Te cuesta cambiar?, ¿por qué?

.....

.....

.....

.....



Reflexiona y comparte

🕒 40 min

TU OPORTUNIDAD PARA LOGRARLO

La proactividad es la capacidad de anticiparse y actuar en el presente, para llegar a una meta establecida de manera efectiva. Ser proactivo implica el desarrollo de habilidades como la planificación, la toma de decisiones, la organización y la gestión del tiempo. Además, implica asumir la responsabilidad de nuestras acciones, aprender de los errores y buscar constantemente oportunidades de crecimiento y mejora personal.

Stephen Covey, nos habla del círculo de influencia y el círculo de preocupación, en el círculo de influencia está todo lo que podría impactar nuestros esfuerzos, como los resultados académicos. En cambio, en el círculo de preocupación, todo lo que no está bajo nuestro control, que en definitiva depende de otras personas.



REFLEXIONA Y COMPARTE

¿En qué círculo pasan más tiempo tus pensamientos?



RECUERDA

Los logros y éxitos pueden variar según las metas y aspiraciones individuales, estos van desde lo más pequeño a grande, y son significativos para cada persona. Celebrar estos éxitos puede fortalecer tu autoestima, motivación y proporcionar un impulso adicional para futuros esfuerzos.

UNIDAD 10 Hacer que las cosas sucedan y no esperar a que ocurran



Colabora y construye

⌚ 40 min

PERSONA PROACTIVA O REACTIVA

Lean el siguiente caso y comenten quien tuvo comportamientos reactivos o proactivos, haz una reflexión, ¿a quién te gustaría de tener como participante en un curso o clases?

EL CASO DE PEDRO Y MARÍA

Durante un curso de capacitación, el profesor pidió ayuda a sus alumnos para el momento del refrigerio. Veamos qué hizo Pedro:

- Pedro se dirigió al establecimiento y volvió de regreso para comentarle al responsable de la formación.
- ¿Qué le dijeron, Pedro?
- Sí tienen naranjas.
- Estupendo Pedro ¿Y cuánto cuestan?
- Bueno, eso no lo pregunté...
- Pero supongo que vio que eran suficientes para todas las personas participantes, ¿cierto?
- En fin, no sabía de cuántas personas estábamos hablando.
- Entiendo ¿Y se ha fijado en si hay alguna otra fruta que pueda sustituir a las naranjas?
- Eeehh..., no, ciertamente no me he fijado, me pidió sólo naranjas.



Veamos qué hizo María:

- Pues... efectivamente, tienen naranjas. Suficientes para el grupo, pues miré en la base de datos y comprobé que había veinte personas inscritas. De todas formas, si quisiera otro tipo de fruta, tienen un extraordinario surtido de plátanos, kiwis, fresas y melocotones, y una oferta especial para las manzanas. Personalmente, me inclinaría por el surtido, pero en cualquier caso he dejado reservadas las naranjas, por si es lo que vamos a necesitar.
- Muchas gracias, María – contestó la persona responsable.



A continuación, maquen con una X los siguientes enunciados según correspondan a un comportamiento proactivo o reactivo:

ENUNCIADO	COMPORTAMIENTO	
	PROACTIVO	REACTIVO
No se plantea metas y espera que otras personas le digan lo que tiene que hacer		
Es perseverante; no abandona a la primera dificultad		
Conoce sus fortalezas y debilidades		
Justifica cualquier cosa para no entrar en acción		
Deja siempre o casi siempre las cosas a medias		
La mayor parte del tiempo es pesimista		
Asume sus fracasos y los considera como oportunidades de aprendizaje		
Confía en sí misma y le gusta asumir retos		
Las opiniones de otras personas no le parecen importantes		
Su atención y preocupación son las circunstancias externas a su vida		
No le gusta enfrentar riesgos ni responsabilidades		
Escucha atentamente a las demás personas		
Se esfuerza por darse a entender		
Toma la iniciativa y emprende la acción		
Si necesita ayuda y orientación la pide		
Culpa a las demás personas de que no la entiendan		
Participa mucho en los chismes y los comparte, aunque no esté seguro(a) si son ciertos		
Se conforma con su situación actual y no hace nada para cambiar lo que no funciona		
No tiene conciencia de sus acciones		
Se plantea metas y las sigue hasta alcanzarlas		
Siempre busca diferentes alternativas para solucionar los problemas o las situaciones		
Centra sus esfuerzos en lo que puede cambiar: sus hábitos, las relaciones con los demás, mejoras en su comunidad		
Centra sus esfuerzos en lo que no puede cambiar		

UNIDAD 10 Hacer que las cosas sucedan y no esperar a que ocurran

¿Cuándo te has comportado de manera proactiva o de manera reactiva? ¿Por qué crees que te ocurre eso?

Me comporto de manera proactiva cuando

.....

.....

.....

Me comporto de manera reactiva cuando

.....

.....

.....

**PARA SABER MÁS**

Covey, S. R. (1997). **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**.
<https://franklincovey.com.co/los-7-habitos/>



Mis Ideas En Video. [@misideasenvideo4670] (17 de mayo de 2017). **Las 6 Claves de Harvard para dejar de procrastinar**. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=xjoNr3uQwFY>



Dmesis. [@Demesis] (19 de abril 2020). **Actitudes proactivas en películas**. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aX9Cuc8GnqY>

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft
Bonn und Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36
53113 Bonn, Deutschland
T +49 228 44 60-0
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5
65760 Eschborn, Deutschland
T +49 61 96 79-0
F +49 61 96 79-11 15

E info@giz.de
I www.giz.de