

# Mi Resiliencia en Juego, ¡Soy capaz de ser parte del cambio!

## ¿Por qué y para qué creamos este manual?

Mi Resiliencia en Juego es una metodología de atención psicosocial desarrollada mediante el compromiso conjunto de la Secretaría de Integración Social Centroamericana (SISCA) y la Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ), a través del Programa CaPAZ II. Fue creada para ofrecer una herramienta metodológica que fortalezca la resiliencia psicosocial y la empleabilidad juvenil a través del deporte y actividades recreativas.

La sinergia institucional permitió aprovechar la oportunidad de establecer una alianza estratégica con el Programa Global “Deportes para el Desarrollo” de GIZ, así como la posibilidad de incorporar a otros programas de GIZ en la implementación, todos elementos claves que motivaron la inclusión del deporte.

En distintos países, la GIZ ha demostrado que el deporte podía convertirse en una herramienta para fortalecer la empleabilidad. A partir de estas experiencias, se desarrolló una metodología que contribuye al desarrollo de habilidades para las juventudes como, la gestión emocional, la flexibilidad y la capacidad de resolver problemas mediante actividades deportivas y recreativas. En un contexto marcado por desafíos en la empleabilidad juvenil y la violencia, el deporte seguro y con propósito se convierte en un factor protector: crea rutinas positivas, redes de apoyo y sentido de pertenencia.

De esta manera, CaPAZ II, entre 2024 y 2025, diseñó e implementó la metodología Mi Resiliencia en Juego, como una propuesta que articula el deporte, la resiliencia y empleabilidad, respondiendo a las realidades, necesidades y aspiraciones de las juventudes centroamericanas.

## ¿A quién va dirigido?

El manual está diseñado para personas facilitadoras, líderes comunitarios, docentes, entrenadores y profesionales que trabajan con jóvenes desde los 14 años en adelante. Su contenido está pensado para apoyarles en su rol de acompañamiento, brindando actividades prácticas, sesiones deportivas y orientaciones para fortalecer entornos seguros, inclusivos y motivadores para la juventud.



¡Tu trabajo como persona que acompaña juventudes es valioso!

## ¿Cómo se beneficiará tu organización?

Implementar esta metodología permitirá que tu organización:

- Fortalezca la salud mental y el bienestar juvenil, integrando prácticas deportivas con objetivos psicosociales.
- Aporte al desarrollo de habilidades vinculadas a la empleabilidad, resiliencia y a la vida comunitaria.
- Promueva la cohesión social, inclusión y participación de jóvenes.
- Integración de una metodología piloteada con más de 300 jóvenes en la región, generando resultados positivos tanto en quienes participan como en el personal que facilita las sesiones.
- Aporte al cumplimiento de marcos regionales, como la Política Social Integral Regional (PSIR-SICA) y a los ODS, utilizando el deporte como instrumento para el desarrollo.

Para que tu organización pueda implementar esta propuesta de manera efectiva, es necesario contar con personal facilitador con experiencia en metodologías dirigidas a jóvenes, conocimientos sobre contextos de vulnerabilidad y capacidad para adaptar los materiales a las necesidades del grupo. Además, se requiere compromiso institucional para asegurar tiempos, recursos y una adecuada selección de participantes. Cada sesión debe planificarse con objetivos claros, adaptarse al contexto e incorporando las ideas de los jóvenes.

## Nuestra metodología: basada en Deporte con Principios

El manual está articulado en cuatro momentos clave:

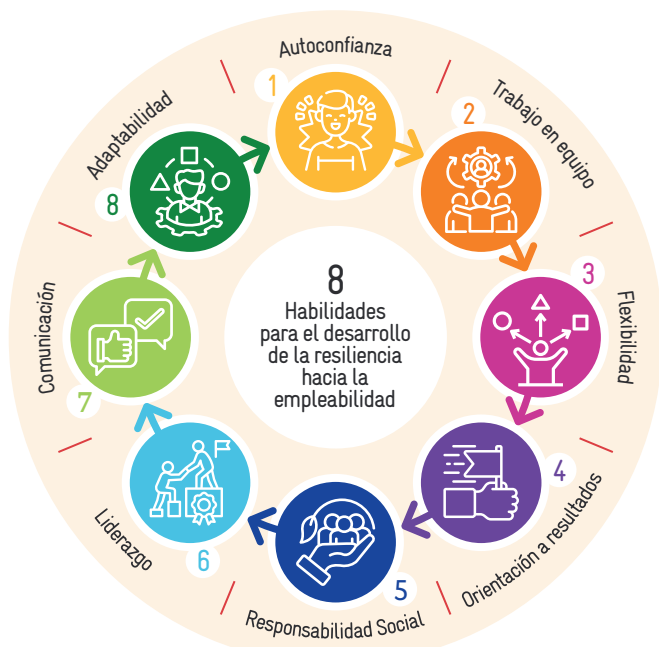
1. Aprender. Introducir la habilidad de resiliencia a trabajar.
2. Reflexionar. Analizar la experiencia vivida durante el juego o actividad.
3. Participar. Involucrarse activamente mediante desafíos individuales y grupales.
4. Accionar. Comprometerse con una acción concreta para la vida diaria.

Cada sesión sigue un ciclo metodológico estructurado: apertura, sensibilización, desafíos (individual y grupal), reflexión final y acción. Este enfoque permite conectar lo vivido en el juego con situaciones reales de la vida cotidiana de los jóvenes.

## ¿Qué encontrarás en este manual?

Este recurso busca impulsar el desarrollo de habilidades en las juventudes, especialmente aquellas vinculadas a la resiliencia y la empleabilidad, como autoconfianza, trabajo en equipo, flexibilidad, orientación a resultados, responsabilidad social, liderazgo, comunicación y adaptabilidad. Además, incluye referencias teóricas sobre resiliencia y ofrece técnicas y herramientas prácticas para fortalecer tu rol como facilitador, apoyando la implementación efectiva de actividades que contribuyan al crecimiento integral de los jóvenes.

## Ruta de aprendizaje



Fuente: Manual "Mi Resiliencia en Juego"

La manual consta de 8 sesiones deportivas, cada una con una duración de una hora y 30 minutos, diseñadas para implementar progresivamente las actividades que fomentan la resiliencia y el desarrollo de habilidades para la empleabilidad en las juventudes. Se recomienda realizar todas las sesiones de manera consecutiva y completa, ya que cada una construye sobre la anterior.

La metodología culmina con un festival comunitario de dos horas, en el que los jóvenes se convierten en protagonistas, mostrando lo aprendido y participando activamente en la organización y ejecución de las actividades.

## Estructura de una sesión deportiva



*"El programa CaPAZ ha transformado nuestras intervenciones con técnicas innovadoras, actividades lúdicas y colaborativas que fortalecen la participación y el aprendizaje. A través de Mi Resiliencia en Juego se desarrollaron ocho habilidades en el equipo técnico y se generó gran interés en adolescentes, jóvenes y maestros mediante actividades deportivas y recreativas."*

**Edgardo Ramirez**  
**Gerente Regional**

Comisión de Acción Social Menonita-CASM, Honduras.

## ¡Eres CAPAZ y parte del cambio! ¡Éxitos en tus sesiones deportivas!



### Puntos de contacto

Si desea conocer más sobre esta metodología puede comunicarse con:

**Edgardo Ramirez**  
Gerente Regional CASM  
+ (504) 2553-5437  
casm@casm.hn

### Bibliografía

GIZ (2025). Mi Resiliencia en Juego ¡Soy CaPAZ de ser parte del cambio! Manual para personas facilitadoras. Programa "Promoción del Empleo Juvenil y de la Resiliencia en Centroamérica CaPAZ II", Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. El Salvador.

Publicado por:  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH  
Domicilios de la sociedad, Bonn y Eschborn, Alemania  
Promoción del empleo juvenil y de la Resiliencia en Centroamérica (CaPAZ II)  
Boulevard Orden de Malta, Casa de la Cooperación Alemana, Urbanización Santa Elena, Antiguo Cuscatlán, La Libertad, El Salvador, C.A.

Dr. Volker Hamann  
volker.hamann@giz.de  
T +503 2121-5100  
F +503 2121-5101  
www.giz.de

Autor: GFA Consulting Group GmbH

Fecha: octubre 2025

GIZ es responsable del contenido de esta publicación.

En cooperación con:  
Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA)

Por encargo de:  
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ)  
División 315 Centroamérica

Dirección del BMZ:  
BMZ Bonn BMZ Berlín  
Dahlmannstrasse 4  
Stresemannstrasse 94  
53113 Bonn, 10963 Berlín  
Deutschland  
T +49 (0)228 99 535-0 F +49 (0) 30 18 535-0  
T +49 (0)228 99 535-3500 F +49 (0) 30 18 5352501  
poststelle@bmz.bund.de  
www.bmz.de