



EPV

Estereotipos y Proyecto de Vida

Manual para uso del/la Facilitador/a



entreculturas
ONG JESUITA PARA LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO

Presentación

Estereotipos y Proyecto de Vida es un programa dirigido a estudiantes de Media con la finalidad de que puedan ir rompiendo con las barreras sociales (estereotipos) que los atan a la hora de poder elegir libremente su futuro (proyecto de vida). El programa se realizará a través de talleres, construyendo las herramientas necesarias que puedan dar sentido a la vida.

El proyecto de vida como proceso de construcción, elección y diseño de aquello que queremos ser y hacer a lo largo de nuestras vidas es una tarea continua. Es fruto de un camino de autoconocimiento e integración con el medio en el que nos desenvolvemos. En ocasiones ese medio puede ser un reflejo de ideas o pensamientos estereotipados, que interfieren en una elección libre y auténtica. Por ello que se hace oportuno recorrer un camino reflexivo y crítico que nos permita analizar estas formas de pensamiento. Así reelaboramos nuevas opciones que nos ayudan a trascender lo que existe y a colaborar en la construcción de una mejor sociedad.

Los y las estudiantes que acuden a los diferentes centros educativos de Fe y Alegría en República Dominicana están ubicados en sectores sociales empobrecidos. Esto remite no solo a una vulnerabilidad económica, sino a otros factores vinculados a ciertas dificultades en el proceso de diseño y construcción de un proyecto de vida.

El acompañamiento a los y las estudiantes desde una educación transformadora, en la libertad y la dignidad de ser hijos e hijas de Dios, busca brindar espacios de crecimiento que permitan reflexionar, rompiendo con esquemas encadenantes que subyacen en el entorno. Esta realidad supone muchos desafíos. Se aprecia el llamado a analizar y a construir múltiples alternativas y soluciones conforme al proyecto de vida en coherencia con la dignidad humana.

Autores: **Gricel Paulino** (Consultora) y **Cristhian Espinal** (Técnico Pastoral Depto. Pedagogía).
Corrección: Depto. Pedagogía Oficina Nacional Fe y Alegría R. D.
Fecha de impresión: agosto 2016
Derechos reservados: Fe y Alegría R. D.

Santo Domingo
agosto 2016

Estimado(a) Facilitador/a:

¡Cuán valioso es poder empezar este proceso de acompañamiento en la ideando y desarrollando un proyecto de vida con nuestros/as adolescentes a través de los talleres **Estereotipos y Proyecto de Vida!** Esta formación busca fomentar espacios de crecimiento por medio de un aprendizaje significativo que parte de una clara valoración de la dignidad que posee cada uno/a como hijo e hija de Dios, creados para un fin.

La adolescencia se distingue por ser la etapa evolutiva del desarrollo caracterizada por la búsqueda de identidad propia, llegándose a comprometer con aquello que le apasiona y le da valor de pertenencia. Este proceso de descubrir ese “para qué fue creado” es la tarea más importante en la vida de cada persona, y así poder descubrir lo que Dios quiere para la vida, tal como apunta San Ignacio de Loyola (Ejercicios Espirituales No. 23). Este proceso se ve muchas veces afectado por todas las ideas estereotipadas que nuestra sociedad impone, sumiendo al adolescente en un mar de confusiones que le impiden muchas veces avanzar en esta búsqueda y hacer una clara elección en su proyecto de vida.

Es una invitación para ti, como facilitador/a, a sumergirte en este proceso compartiendo la búsqueda de sentido, donde podrás reflexionar tu propio proyecto de vida, de entrega y servicio con tu vocación. ¡Ánimo!

Jesús Zaglul, SJ
Director Nacional de Fe y Alegría R. D.

Índice

Temas	Contenidos	Valores
Tema 1- Luces en la escena: Mi proyecto de vida (7-9)	<ul style="list-style-type: none"> Definición de conceptos generales. Esteretipos. Proyecto. Vida. 	Libertad y resiliencia
Tema 2- ¿Quién soy? (10-12)	<ul style="list-style-type: none"> Elementos del autoconocimiento: autoconciencia, actitud abierta y reflexiva. Familia de origen. Desarrollo de escala de valores. Fortalezas y debilidades. 	Verdad
Tema 3- Me doy cuenta: Yo soy (13-15)	<ul style="list-style-type: none"> Yo integral. Percepción de sí mismo. Identidad corporal. Expectativas personales. 	Autenticidad
Tema 4- Descubir un tesoro: Autoestima (16-18)	<ul style="list-style-type: none"> Autovaloración. Autoaceptación. 	Confianza
Tema 5- Me conozco, siento y aprendo (19-22)	<ul style="list-style-type: none"> Emociones básicas. Aspectos básicos de los sentimientos. Identificar la influencia de mis emociones en mis actos y decisiones. 	Perdón
Tema 6- Conectados: Yo y mis relaciones con los demás (23-25)	<ul style="list-style-type: none"> Las relaciones interpersonales y desarrollo de habilidades sociales. El proceso comunicativo. La efectividad y la afectividad en nuestras relaciones. Relaciones sanas. 	Empatía y comunicación
Tema 7- Nuestra Sexualidad (26-28)	<ul style="list-style-type: none"> Definir los diferentes aspectos de la sexualidad con una visión integradora abarcando la afectividad. Diferencias y ampliación de conceptos (sexo, genitalidad, género). Identidad de género. 	Autocuidado y amor

Temas	Contenidos	Valores
Tema 8- Como lámpara encendida (29-30)	<ul style="list-style-type: none"> Definir la escala de valores sociales. Análisis crítico del mundo de hoy. Expectativas sociales. 	Justicia y paz
Tema 9- Perteneceemos: Celebremos (31-33)	<ul style="list-style-type: none"> Pertenencia. Identidad cultural. Valores culturales. Interculturalidad. 	Pertenencia y liderazgo
Tema 10- Otro mundo es posible (34-37)	<ul style="list-style-type: none"> Compromiso comunitario. Participación social. Agentes de cambio. 	Servicio y ecología
Tema 11- Invitados/as a celebrar la vida (38-40)	<ul style="list-style-type: none"> Discernimiento vocacional. Llamados a la vida plena. Misión personal. Personajes llamados a una misión específica. 	Fe y felicidad
Tema 12- El propio camino (41-43)	<ul style="list-style-type: none"> Esteriotipos y la elección de carrera. Evaluación del proceso de autoconocimiento. Posibilidades para crecer y ser mejor persona desde lo que elijo y hago. 	Esfuerzo y perseverancia

ACTIVIDADES CON LOS VALORES 44-54

ANEXOS 55-66

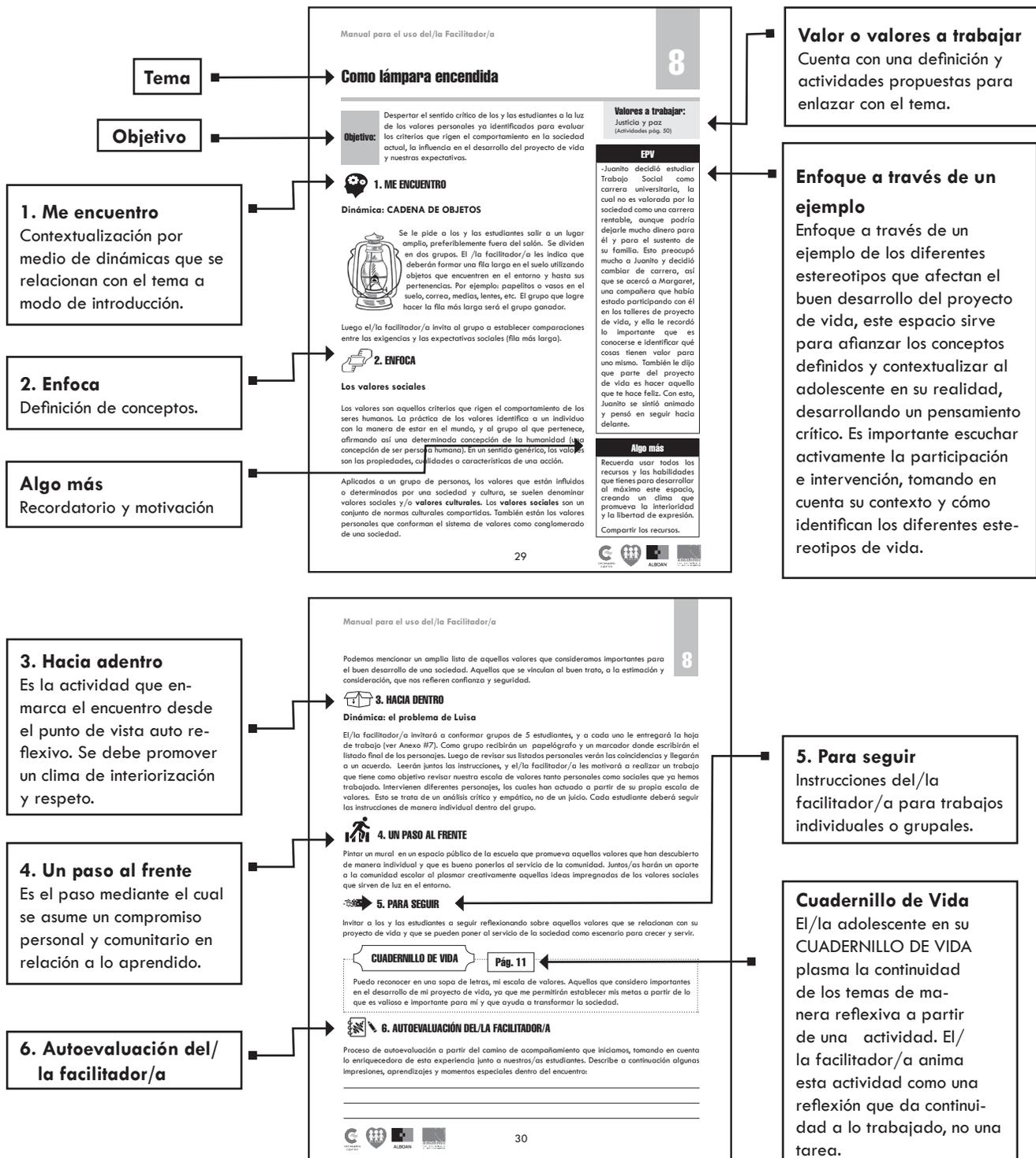
MIS ANOTACIONES 67-69

PLANIFICADOR 70-71

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 72

Ficha descriptiva

A continuación te presentamos un esquema metodológico de los temas que se desarrollan en este Manual. Cada tema contiene 6 pasos que se conectan de manera fluida entre sí. Los temas tienen un objetivo claro y un valor a trabajar. Ambos son transversales y deben ser tomados en cuenta a la hora de proyectar el trabajo con los y las estudiantes.



Luces en la escena: Mi proyecto de vida

Objetivo:

Definir los conceptos generales relacionados con los estereotipos de vida y la construcción del proyecto de vida.

Valores a trabajar:

Libertad, resiliencia.
(Actividades págs. 44 y 45)



1. ME ENCUENTRO

Con el fin de descubrir qué piensan los y las estudiantes sobre “estereotipos” y “proyecto de vida”, se trabajará con la asociación de palabras. Se le pide a los y las estudiantes anotar en una hoja en blanco las palabras que puedan asociar a cada uno de estos conceptos; luego se les pedirá que compartan sus asociaciones: las diferencias y las coincidencias.

El/la facilitador/a hace un balance de lo que se ha dicho, sin cerrar la discusión. Es decir, retoma las ideas generales compartidas por el grupo para ser profundizadas en el siguiente paso.



2. ENFOCA

¿Qué son los estereotipos?



Son ideas, pensamientos o creencias que a lo largo del tiempo se aceptan y comparten como buenas y válidas por la mayoría en la sociedad. Tales ideas, pensamientos y creencias se muestran como verdades

invariables y condicionan a las personas de manera negativa en el proceso de elección y elaboración de un proyecto de vida.

Es necesario revisar estos pensamientos y creencias en el proceso de construcción, elección y diseño de aquello que queremos ser y hacer a lo largo de nuestras vidas como tarea continua.

- **Estereotipos vinculados al éxito, por ejemplo:** “Para ser alguien en la vida hay que ser pelotero”.
- **Estereotipos de género, por ejemplo:** “El hombre es más fuerte que la mujer”.
- **Estereotipos religiosos, por ejemplo:** “Los islamistas son terroristas”.
- **Estereotipos de belleza o imagen corporal, por ejemplo:** “Las gordas son feas”.

EPV

- Estela decide buscarse un esposo a los 15 años porque su madre le recuerda constantemente que tiene que encontrarse un hombre que la mantenga.

- Esteban, a pesar de la presión de sus familiares y amigos, decide estudiar enfermería al descubrir su empatía con los enfermos.

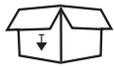
¿Podrías mencionar algunos estereotipos en tu comunidad?
¿Cómo influyen los estereotipos en tus decisiones diarias?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión. Compartir los recursos.

El/la facilitador/a presenta cada una de las definiciones apoyadas con ejemplos. Es importante tener claro lo siguiente:

Al adentrarnos en la construcción de un proyecto de vida, van a aparecer muchas ideas aprendidas en la familia, en la comunidad y en la sociedad. En ocasiones estas ideas van a ser cuestionadas y puestas en crisis por aquellos que desean encasillarnos en estereotipos. El desafío de elaborar un proyecto de vida propio, cuenta con la capacidad de generar nuevos pensamientos, que permitan elegir y construir auténticamente en libertad un modo nuevo de comprender la vida. Un proyecto de vida coherente tiene que romper con los estereotipos.



3. HACIA DENTRO

CINE FÓRUM:

DE LA CALLE A HARVARD

Una sinopsis



«Una indigente en Harvard. La historia de Liz Murray». Es la historia de la psicóloga, escritora y conferencista estadounidense Elizabeth Murray, nacida en un hogar pobre, con padres adictos a las drogas y enfermos de VIH. Cuando Liz tenía 15 años, su madre falleció y quedó sin hogar. A los diecisiete años sin techo, retomó sus estudios y logró entrar a la universidad de Harvard y graduarse.

Ficha técnica	
Es una película estadounidense dirigida por Peter Levin y protagonizada por la actriz Thora Birch, guionada por Ronni Kern, y producida en el año 2003.	
Género:	biografía
Duración:	104 min
Idioma:	español, inglés



Para el cine fórum

-Preparar el ambiente, habiendo reservado un lugar apropiado para la proyección de la película, haciendo uso de los recursos necesarios que garanticen el buen desarrollo de la actividad: PC, proyector, audio y sillas.

-Se invita a ver la película de manera empática, poniéndose en el lugar de algunos de los personajes y utilizando el manejo de los conocimientos que se han adquirido con relación al tema.



Es importante prever, si no se puede agotar el tiempo de la película, seccionarla en dos partes.



Ejercicio de preguntas para el debate:

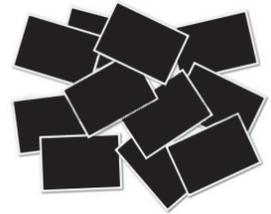
1. A partir de la temática de la película, ¿qué otro nombre le pondrías según lo que más te impresionó?
2. Menciona 3 ideas y personajes que captaron tu atención.
3. ¿Cuáles estereotipos se pueden distinguir en esta historia?



4. UN PASO AL FRENTE

Con todos los conocimientos integrados y junto a la experiencia enriquecedora del diálogo abierto, se invita a asumir un compromiso que sea personal (desde lo que identifico y relaciono con mi vida a la luz del tema) y grupal, junto a mis compañeros/as y facilitadores/as (como parte de este proceso de la elaboración del proyecto de vida).

Se construirá un collage con frases, imágenes recortadas de revistas, periódicos, imágenes impresas, ideas o pensamientos plasmados en papeles de colores, que reflejen la realidad de la sociedad con relación a los estereotipos de vida que interfieren en el proyecto de vida.



Es necesario... tener a disposición previamente material suficiente, para evitar limitar la capacidad creativa de los y las estudiantes. Esto es: recortes de periódicos y revistas, papeles de colores, tijeras, marcadores, cinta adhesiva y papelógrafos.



5. PARA SEGUIR

Cada estudiante posee un Cuadernillo de Vida donde irá plasmando sus impresiones a través de guías y reflexiones de todo el proceso que va experimentando en la construcción de su proyecto de vida.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 4

Descubre y analiza en tu familia o en tu comunidad un caso que puedas relacionar con estereotipos y proyecto de vida. Descríbelos y comenta qué dirías en cada caso a partir de lo que has aprendido.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/ LA FACILITADOR/A

¿CON QUÉ ME QUEDO?

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:



Link Película De la calle a Harvard YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=KOUmjwer9u8>

¿Quién soy?

Objetivo:

Facilitar un espacio en que se identifiquen las cualidades y limitaciones personales, y así desarrollar capacidades adaptativas basadas en el autorespeto, autocontrol y autoestima.

Valor a trabajar:

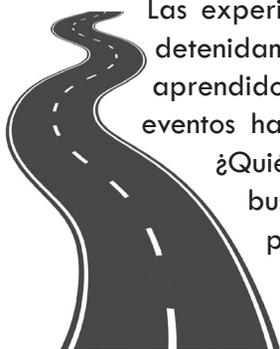
Verdad
(Actividad pág. 46)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: EL CAMINO DE LA VIDA

Introducción



Las experiencias del autoconocimiento invitan a observar detenidamente el contexto: ¿de dónde vengo? ¿Qué he aprendido? ¿Cómo he integrado esas experiencias? ¿Cuáles eventos han marcado mi vida positiva o negativamente? ¿Quiénes han estado ahí? Con esta dinámica se busca conectar al estudiante con su historia para que pueda identificar los aspectos más relevantes de su vida, dándose cuenta cómo es cada uno/a a partir de su historia y cómo puede definir su camino a partir de lo vivido.

Se le da una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante. Se le indica que coloque un punto en el papel, el cual representará su nacimiento. Se debe dejar a la voluntad del estudiante dónde ubicarse. Se observará luego cómo cada uno/a se ubica según se perciba en relación a su entorno, lo cual podría resultar interesante en el momento del compartir. Entonces, sin levantar el lápiz del papel, representar con trazos una serie de hechos e incidentes importantes o críticos en su vida, pudiendo nombrarlos. Se motiva a observar detenidamente la hoja y a que cada estudiante presente su gráfica. Notar las diferencias. ¿Qué conclusiones podemos sacar a partir de ellas? Es importante propiciar un espacio de empatía y respeto hacia cada presentación.



Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.
Compartir los recursos.

EPV

-Ana descubrió hace poco su fascinación y habilidad con los números y la resolución de problemas matemáticos. Su madre le insiste en que haga un curso de belleza para continuar con el oficio de la familia. Le repite: “las mujeres de esta familia nacen con un rolo y un pincho debajo del brazo”.

¿Nacemos o aprendemos nuestras habilidades?

-Pedro en estos días luce molesto. Se siente confundido porque le gusta pasar mucho tiempo con Andrés, pues siente que es el único que le comprende y con quien puede compartir muchas cosas. Pedro se hace muchas preguntas que lo asustan y ha llegado a pensar que se siente atraído por su mejor amigo, pero también piensa en algunas chicas. No encuentra con quién hablar sobre el tema porque siente que lo van a rechazar.

¿Qué crees que pasa con Pedro?



2. ENFOCA



El autoconocimiento como base fundamental en el desarrollo de la autoestima supone un proceso de crecimiento, ya que por medio de este, podemos identificar las cualidades y también aquellos aspectos que se deben mejorar. Es un desafío que cada uno/a se encuentre consigo mismo/a. El punto principal es desarrollar una conciencia de cómo pienso, cómo actúo y lo que creo. Todo esto para descubrir el verdadero potencial de cada persona.

Los estereotipos de vida vinculados al éxito, la belleza, el género, entre otros, buscan definir a las personas según características generales. Dejan fuera la individualidad y el potencial de cada uno/a. No nos permiten descubrir un sin número de atributos, fruto del autoconocimiento, que aportan una mejor apreciación de sí mismo/a y de los demás.

A veces parecería más fácil escuchar estas voces que te definen desde fuera, según esquemas generales. Sin embargo, redescubrir quién eres, cómo piensas, cómo actúas, en qué crees, etc. abrirá para ti y tu entorno nuevas puertas, con opciones diferentes que te impulsen a generar cambios positivos.

Recuerda que puedes hacer uso de toda tu creatividad. Al desarrollar este concepto toma en cuenta lo valioso que puede ser conectar con el descubrir nuestra esencia, nuestra razón de ser. Es una experiencia que nos invita a conocernos para luego amar. Pues nadie ama lo que no conoce.

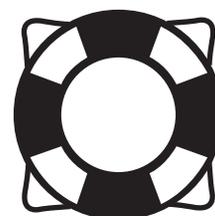


3. HACIA DENTRO

Vivencia grupal: El salvavidas

A partir de la vivencia se busca confrontar las comprensiones y reflexiones de los/ las estudiantes con un entendimiento experimental del valor de conocerse.

Para la actividad se sugiere organizar previamente el salón de forma tal que haya espacio suficiente para la movilización y formación de equipos, es decir, espacios sin obstáculos.



1. El /la facilitador/a pide a los y las estudiantes que se sienten en medio del salón, sobre el piso, en una formación que parezca un bote o una balsa. Introduce la escena pidiendo que se imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, donde una seria tormenta se ha presentado, y que su barco ha sido alcanzado por los rayos. Entonces, todos tienen que subirse a un bote salvavidas. Explica que el principal problema que existe en ese momento es que el bote tiene comida y espacio suficiente solo para nueve personas y hay diez. Una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto. Informa que la decisión la debe tomar el mismo grupo: cada miembro va a “abogar por su caso”, dando razones de por qué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abandonar el bote. Les notifica que tienen un tiempo determinado para tomar su decisión. Al finalizar el tiempo, el bote salvavidas se hundirá si aún hay diez personas en él. Pone su reloj despertador junto a los y las estudiantes para que puedan oír el tic tac y fija la alarma para que suene. Durante el proceso, el/la facilitador/a notifica al grupo, a intervalos, el tiempo que les resta.

II. Quien guía induce al grupo a discutir el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad. Como la experiencia es fuerte, se debe permitir tener tiempo suficiente para que la tarea se haya cumplido con éxito.

III. Luego se le dirige al grupo a una tormenta de ideas sobre los valores que se encuentran implícitos en la situación que acaban de experimentar, teniendo como guía las siguientes preguntas:

1. ¿Sobre qué valores actuaron los miembros?
2. ¿Qué clasificación de valores hicieron los miembros del grupo?
3. ¿Qué aprendiste acerca de ti?
4. A la luz de la experiencia, ¿cómo valoras tu propia vida y la de los demás?
5. ¿Cuál es tu valor?



4. UN PASO AL FRENTE

Caja de herramientas

Con el objetivo de definir una escala de valores a partir de la historia personal y lo que se ha descubierto sobre sí mismo/a, se invita a los y las estudiantes a sacar un balance de aquellas cualidades que han identificado en el desarrollo del tema. Luego se les entrega dos recortes de cartulinas de forma rectangular para escribir dos cualidades de gran valor que les definan, y que ha partir de hoy, se convierten en herramientas útiles en su vida, tanto personal como para ponerlas al servicio de los demás. El/la facilitador/a tendrá una caja de zapatos decorada con el letrero que diga "Caja de Herramientas". Cada uno/a depositará allí sus tarjetas. Se puede compartir sobre cómo le sería útil y le ayudaría a cada quien alguna o algunas de esas cualidades descritas en las tarjetas.



5. PARA SEGUIR

Invitar a los y las estudiantes a continuar el proceso reflexivo del autoconocimiento a través de la construcción de la propia escala de valores, según las cualidades que posee y aquellas que quiere desarrollar.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 5

• **Mis cualidades**

• **Cualidades que me gustaría desarrollar**



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

¿CON QUÉ ME QUEDO?

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Me doy cuenta: Yo soy

Objetivo:

Lograr una descripción acertada de quién soy, reelaborando una nueva concepción de la realidad de mí mismo/a desde mis fortalezas y debilidades.

Valor a trabajar:

Autenticidad
(Actividad pág. 46)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: SE BUSCAN AUTÓGRAFOS



Dinámica de integración que busca ponerse en contacto con el/la otro/a reconociéndose como parte de un grupo que le acompaña en este proceso. A cada estudiante se le entrega la hoja de acciones o atributos (Anexo #1) para encontrar a sus compañeros/as, quiénes han realizado estas acciones y pedirles su autógrafo.

Quien termine primero, luego de recolectar todos los autógrafos, pasará a presentar su lista.

Se deja un espacio de 10 minutos para intercambiar experiencias: ¿Sabías eso de él o de ella? ¿Lo más divertido? ¿Lo más raro?...

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.
Compartir los recursos.



2. ENFOCA

Es necesario tener en cuenta a la hora de entender el autoconcepto en los adolescentes algunos rasgos de su desarrollo en el ámbito psicoemocional. Estos rasgos fueron expuestos por David Elkind, doctor en psicología, quien ha presentado grandes investigaciones en las áreas del desarrollo cognitivo, perceptivo y social de la niñez y la adolescencia. Elkind señala que estos rasgos se basan en la tendencia del adolescente a percibirse a sí mismo como un ser cuyas experiencias y emociones son difícilmente comprensibles por los otros (egocentrismo), a creer que su vida y experiencia son únicas (fábula personal) y que son el centro de atención e interés de los demás (audiencia imaginaria). Asimismo, tienen tendencia a percibirse a salvo de las repercusiones de conducirse de forma peligrosa o temeraria, a pesar de ser conscientes del peligro (fábula de invencibilidad).

EPV

-Valentina escucha a menudo a doña Martha decir, entre maldiciones e insultos: "Del barrio ninguno sirve, de aquí no sale nada bueno". Esto porque, cuando los muchachos juegan béisbol, la pelota cae en el techo de zinc de su casa.

Julio, quien fue un muchacho del barrio, suele pasar frente a la casa de Valentina. Ella lo admira porque es un profesional en Telemática, algo que a ella le fascina y sobre lo que conversan a menudo. Él le comenta que, cuando era más joven, doña Martha también les decía lo mismo a los muchachos de su grupo e inclusive a él.

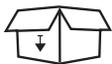
-¿A qué crees que se refiere doña Martha con su expresión?

-¿Alguna vez te han tratado de definir a partir de dónde vives o por otras condiciones?

-Imagínate la historia de Julio, y anímate a contar la tuya.

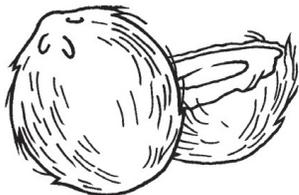
Los/las adolescentes son cada vez más capaces de ajustar su pensamiento y conocimiento de sí mismos a la realidad, como también de coordinar y formar una idea global, coherente e integrada. (Damon y Hart; Higgins). El adolescente hace un esfuerzo por alcanzar un autoconocimiento en busca de construir su identidad propia.

La mayoría de las veces hemos aprendido o integrado a nuestra forma de pensar ciertos estereotipos de vida desde la niñez, siendo una tarea continua en esta etapa de la adolescencia el poder aprovechar el desarrollo de un pensamiento más crítico para romper con estos modelos al momento de pensar, en un proyecto de vida.



3. HACIA DENTRO

Un cuento: La autobiografía de un coco (Anexo #2)



Los cuentos (para dormir a los niños y despertar a los adultos) tienen un cierto grado de ambigüedad o indeterminación. Están llenos de lagunas que las personas deben completar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas. Estos relatos son constitutivos, ya que modelan las vidas y las relaciones, por lo que será un recurso muy útil en el proceso de construcción de nuestros proyectos de vida y el desarrollo de un pensamiento crítico que nos permita identificar los diferentes estereotipos de vida.

Se motiva a leer el cuento de manera individual, en un clima de interiorización.

Plenaria

¿Cómo influyeron los comentarios de los/as demás en el coco y su autopercepción?

¿Te sientes identificado/a con el coco en este sentido?

¿Qué cosas dicen de ti tus padres? ¿Cómo eso te afecta?

¿Qué cosas dicen de ti? ¿Cómo eso influye en tu manera de verte a ti mismo/a?



4. UN PASO AL FRENTE

Se requiere el uso de un espejo, preferiblemente con el que pueda observarse el cuerpo entero. También preparar el salón dejando un espacio amplio en el centro donde se colocará el espejo y una silla, evitando que se reflejen los demás. Se invitará con previa motivación a los y las estudiantes a pasar al centro y tomar asiento voluntariamente uno a uno mientras el/la facilitador/a hará despacio las preguntas que aparecen a continuación. El/la estudiante deberá responder a estas en voz alta dando un espacio de tiempo considerable entre cada respuesta.



- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿Lo/la conoces?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

Se sugiere una música ambiental de fondo y una motivación orientada al respeto de cada uno frente al espejo.

➡ 5. PARA SEGUIR

Invitar al estudiante a escribir en su Cuadernillo de Vida su autobiografía. Es importante motivar el acercamiento a los padres, madres y/o tutores.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 6

A partir de lo que viviste en el encuentro, puedes escribir tu propia autobiografía. Asegúrate de investigar bien aquellos datos que no puedes recordar por el tiempo que ha pasado. Auxíliate de tus padres o demás familiares para esto. Recuerda, debes abarcar desde el nacimiento, hechos importantes, preferencias, gustos, hasta la actualidad.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

¿CON QUÉ ME QUEDO?

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Descubrir un tesoro: Autoestima

Objetivo:

Propiciar una justa apreciación de sí mismo/a mediante el descubrimiento de los propios valores, independientemente de las condiciones externas.

Valor a trabajar:

Confianza
(Actividad pág. 47)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: LA METÁFORA



“Las palabras corrientes comunican solo lo que ya sabemos; solamente por medio de las metáforas podemos obtener algo nuevo”. (Aristóteles).

Previamente se habrá seleccionado un grupo de “objetos” (hojas secas, hojas verdes, pedazos de tela, lápices, vasos, ramas, botellas, piedras, fundas, tazas, etc.), colocados en un lugar visible (el piso, sobre una mesa, etc.). El/la facilitador/a invitará a los y las estudiantes a escoger un objeto con el cual se identifiquen.

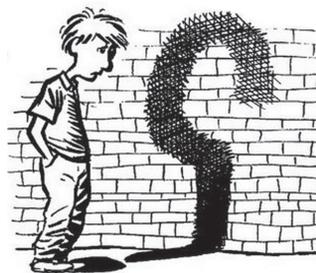
- Cada estudiante deberá formular una metáfora (establecer una relación entre el objeto seleccionado y su vida, que exprese cómo se percibe a sí mismo/a en este momento).
- Objetos: Se puede utilizar cualquier elemento que esté al alcance, preferiblemente de uso cotidiano, a partir del cual se puedan generar ideas creativas.



2. ENFOCA

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque quizás no nos demos cuenta.

Es importante desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA para que podamos descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.



EPV

-Cada vez es mayor el número de personas que no se sienten a gusto con ellos/as mismos/as. Buscan la aprobación por medio del consumo comercial para vivir de las apariencias. La sociedad impone altos estándares de belleza a hombres y mujeres. Son muy difíciles de alcanzar. Se da así un inmenso valor a lo externo y poco valor al sentido único de cada uno/a, que proviene de la dignidad de ser persona, hijos e hijas de Dios, lo cual no puede ser negociable.

Basta con echar un vistazo a los medios de comunicación. ¿Cuáles estereotipos puedes identificar en los principales comerciales publicitarios? ¿Cómo afectan tu autoestima? ¿Se relacionan con tu proyecto de vida?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.

Una de las acciones que lesionan más nuestra autoestima es el juicio duro que nos hacemos a nosotros/as mismos/as cuando sobrevaloramos las ideas externas, sin pensar que por lo general son ideas estereotipadas, como ya hemos descrito anteriormente.

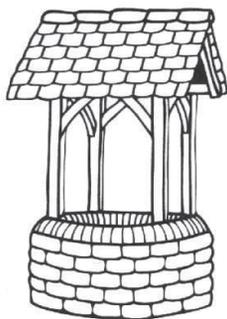
Cuanto más trabajemos en el proceso de descubrir nuestro propio valor, al margen de esas definiciones erróneas, cultivaremos una autoestima más sana. Lo haremos a partir de lo que conocemos de nosotros/as mismos/as y así definiremos nuestros pasos hacia una vida más plena y auténtica.



3. HACIA DENTRO

Video animado: La ciudad de los pozos

Duración: 20 minutos.



En el video se trabaja con la metáfora de los pozos. En él se narra un cuento de una ciudad que no era habitada por personas, sino por pozos, y se van describiendo sus características: cómo se observan a sí mismos, cómo se relacionan con el entorno...

Motivar al compartir de las impresiones del video. Es importante preparar el ambiente, habiendo reservado un lugar apropiado para la proyección del mismo, y haciendo uso de los recursos necesarios que garanticen el buen desarrollo de la actividad: computadora, proyector, audio, sillas, etc.

Se invita a ver el video de manera empática, poniéndose en el lugar de algunos de los personajes y utilizando el manejo de los conocimientos que se han adquirido con relación al tema.

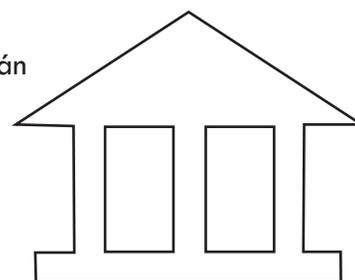


4. UN PASO AL FRENTE

Banco de caricias

El/la facilitador/a entrega a cada estudiante una tarjeta en la que escribirán sus nombres y luego las colocarán en un mural. Los y las estudiantes dejarán un mensaje positivo, una frase o una cualidad que se destaque en cada uno/a de sus compañeros/as.

El mural puede ser hecho con material reciclado, con espacio suficiente para colocar las tarjetas.



5. PARA SEGUIR

Invitar al estudiante a dibujar en su Cuadernillo de Vida, un pozo como metáfora de su vida. Destacando los elementos que considere más importantes.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 7

Dibuja tu pozo como metáfora, relacionando las áreas de tu vida con los ladrillos, el agua y otros elementos que resulten importantes para ti.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

¿CON QUÉ ME QUEDO?

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:



La ciudad de los pozos

https://www.youtube.com/watch?v=-OgV_CWYv1g

Me conozco, siento y aprendo

Emociones y sentimientos

Objetivo:

Conocer las propias emociones para aprender a manejar y expresar sanamente los sentimientos.

Valor a trabajar:

Perdón
(Actividad pág. 48)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: LA ESTATUA



El/la facilitador/a divide el grupo en parejas. Les indica que escojan ser A (barro) o B (escultor/a). Cada uno/a asumirá el papel según elija. Luego de establecer el orden (quien irá primero), el/la facilitador/a indica modelar una emoción, por ejemplo: la ira. Se especifica que el/la escultor/a modelará la emoción en el barro (en el y la estudiante que le acompaña). Modelar significa que el/la escultor/a representará con el barro (en el y la estudiante que le acompaña) la emoción, colocando posiciones corporales y gestos acorde con ella. Quien hace de barro se deja modelar.

Luego cambian las funciones: quien hizo de barro en el segundo mandato será escultor/a, y se cambia la emoción, por ejemplo: tristeza. Al final los y las estudiantes expondrán cómo se sintieron: ¿Se sintieron más cómodos/as como barro o escultores/as? ¿Cómo reacciono frente a la presión de los demás? ¿Tengo control de mis emociones o siento que estas me controlan a mí?



2. ENFOCA

Es importante señalar las diferencias entre las emociones y los sentimientos. Las emociones son más espontáneas, pasajeras, algo que ocurre de pronto: ante un estímulo percibido por nuestros sentidos, se manifiestan cambios fisiológicos y psicológicos en nuestro cuerpo. Por otro lado los sentimientos perduran más en el tiempo. Están relacionados directamente con nuestra forma de pensar y actuar.



EPV

-Juan recuerda que, cada vez que empezaba a llorar, su padre le gritaba: “Los hombres no lloran, no seas mamita”.

-Cada vez que Silvia no estaba de acuerdo con algo y quería expresárselo a su mamá, ella le decía: “Cállate, no me discutas, tú no te gobiernas”. Esto provocaba en Silvia un cúmulo de enojo que la llevaba a tener un peor comportamiento.

¿Cómo afectan a Juan y Silvia los comentarios de sus padres en el manejo de sus emociones?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.

Por medio de las emociones y de nuestros sentimientos, podemos desarrollar una clara percepción de nosotros/as mismos/as. Esta es una herramienta muy importante para la toma de decisiones frente a los diferentes estereotipos de vida. Si recordamos la dinámica del inicio, la de las estatuas, donde se tenía que representar una emoción, al preguntar: ¿A quiénes les resultó más fácil representar la tristeza?, quizás la respuesta común sería: “A las chicas”. ¿A qué estereotipo corresponde este tipo de pensamiento? ¿Cuántas veces has escuchado en tu casa repetir que los niños no lloran, que eso es cosa de niñas? En realidad, tanto hombres como mujeres experimentan estas emociones como parte natural de afrontar ciertas situaciones de la vida.

Para expresar mis emociones con exactitud primero debo tener la capacidad de percibir las y valorarlas. De esta forma puedo comprenderlas, teniendo un mejor conocimiento de mí mismo/a con relación a mi estado emocional. Desarrollar esta habilidad ayuda a generar sentimientos que facilitan mis pensamientos, convirtiéndose en acciones o toma de decisiones más conscientes y favorables. Contribuyen así con mi crecimiento emocional e intelectual. Este proceso se conoce como **inteligencia emocional**.



3. HACIA DENTRO

CINE FÓRUM: INTENSAMENTE Una sinopsis



Una niña llamada Riley ha nacido en Minnesota. En su mente viven cinco de sus emociones (Alegria, Tristeza, Temor, Desagrado y Furia). Las emociones viven en el cuartel general (la mente consciente de Riley) desde donde influyen en

las acciones y los recuerdos de Riley a través de una consola de control. La crisis se genera en Riley ante la mudanza de una ciudad a otra, que trae consigo el cambio de escuela y de amigos. Todo esto se da en medio del proceso de transición a la adolescencia. Se observa cómo se va conformando la personalidad a medida que se van integrando las emociones, sentimientos y pensamientos .



Para el cine fórum

Preparar el ambiente, habiendo reservado un lugar apropiado para la proyección de la película. Hacer uso de los recursos necesarios que garanticen el buen desarrollo de la actividad: PC, proyector, audio, sillas, etc. Se invita a ver la película de manera empática, poniéndose en el lugar de algunos de los personajes y utilizando el manejo de los conocimientos que se han adquirido con relación al tema.

Ficha técnica	
Es una película estadounidense de comedia animada en 3D, producida por Pixar Animation Studios y distribuida por Walt Disney Pictures.	
Género:	Animación-comedia- ficción
Duración:	103 min
Idioma:	español, inglés



Es importante prever, si no se puede agotar el tiempo de la película. En ese caso seccionarla en dos partes.



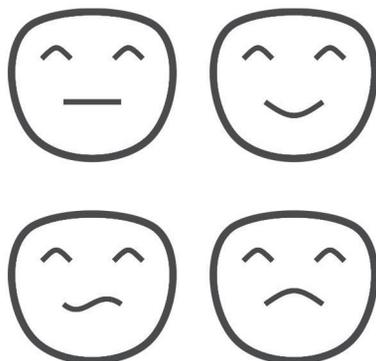
Ejercicio de preguntas para el debate.

1. A partir de la temática de la película, ¿qué otro nombre le pondrías según lo que más te impresionó?
2. Menciona 3 ideas y personajes que captaron tu atención.
3. ¿Puedo identificar mis emociones y sentimientos con facilidad?



4. UN PASO AL FRENTE

Detector de emociones.



El/la facilitador/a les entregará a cada estudiante una ficha de **detector de emociones** (Anexo #3). Se les invita a completar la información a partir de una autoreflexión. Esta consiste en explorar cómo reacciona en la cotidianidad cada uno/a ante los sentimientos que surgen, luego de identificar las emociones principales que experimentan.

Cada uno/a es dueño/a de sus propios sentimientos, en su manejo y en su expresión. Lo positivo es expresarlos de manera adecuada. Reprimir el sentimiento no es lo adecuado.

Se dará un tiempo para completar la ficha y luego se invita a que puedan compartir, en un ambiente de recogimiento, lo que han descubierto y qué actitud le gustaría asumir frente a esto de manera adaptativa.

Este momento puede ser preparado como cierre del ciclo de temas que se relacionan con el aspecto íntimo de la persona: autoconocimiento y autoaceptación, como base fundamental en el desarrollo de un proyecto de vida.

Puedes planificar una actividad que complemente lo vivido.



5. PARA SEGUIR

Invitar al estudiante a escribir en su Cuadernillo de Vida una carta desde el corazón, dirigida a una persona que le genere sentimientos negativos. Motivar a que por medio de este proceso, pueda expresar sentimientos positivos que generen el perdón como actitud liberadora y sanadora. Es importante señalar que esa persona podría ser incluso ellos mismos/as.

Conectados: Yo y mis relaciones con los demás

Objetivo:

Conocer y desarrollar las habilidades necesarias que nos permitan crear relaciones sanas con los/as demás como parte integral de nuestro proyecto de vida, profundizando en el valor del encuentro con el/la otro/a.



1. ME ENCUENTRO



El tangram es un juego chino que consta de 7 piezas para formar figuras sin superponerlas. Esto es conocido como la "tabla de la sabiduría". Las piezas pueden ser organizadas de diferentes maneras con el objetivo de formar figuras ya predeterminadas; en esta ocasión solo se busca agrupar las piezas formando un cuadrado, siendo esta la configuración original de las mismas (ver Anexo #4).

Se invita a los y las estudiantes a formar grupos de 4 o 5 personas. Se les entregará un sobre por grupo con las piezas incompletas. Se les explica que deben formar un cuadrado perfecto con esas piezas. Para esto deberán intentar ponerse de acuerdo sin hablar. Luego que pase un tiempo, se les dice que pueden hablar y que las piezas están incompletas, para lo que deben acercarse a sus compañeros/as y completar las piezas. Al finalizar, se les invita a compartir la experiencia. Por ejemplo: ¿Cómo se sintieron al principio, sin poder hablar? Reflexionar sobre la importancia de la comunicación para establecer una buena relación y lograr objetivos comunes. Tomando en cuenta que no siempre tenemos todas las piezas, se hace necesario un encuentro con el/la otro/a.

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión

Compartir los recursos.

Valores a trabajar:

Empatía y comunicación
(Actividades págs. 48 y 49)

EPV

-En días pasados, al finalizar la clase, la maestra les compartió a sus estudiantes la siguiente frase: "Si quieres llegar rápido ve solo, si quieres llegar lejos ve acompañado". Algunos/as chicos/as se mostraron confundidos/as. ¿A qué crees que se refiere la frase? ¿A qué crees que se debió la confusión de ellos/as?

- Paola le comentaba a Pedro lo molesta que estaba al ver hoy a algunos de sus seguidores en Facebook en la cafetería y que no le saludaron. "¿Por qué se nos hace tan difícil compartir en persona como lo hacemos cuando chateamos?", le preguntó ella a Pedro. Él le comentó que con frecuencia a él le pasa lo mismo.

Comparte con los/as demás sobre cómo crees que influyen los medios de comunicación en la elaboración de nuestro proyecto de vida.

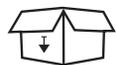


2. ENFOCA

El/la facilitador/a presenta cada una de las definiciones apoyadas con ejemplos. Es importante que tú como facilitador/a, tengas claro lo siguiente: ¿qué son las relaciones interpersonales?



- Las relaciones interpersonales se refieren al vínculo que se establece con nuestros/as semejantes.
- El proceso del autoconocimiento nos ha permitido identificar aquellas cualidades que nos hacen únicos/as y especiales. Cuando me encuentro con el otro/a puedo reafirmar esas características e identificar las cualidades que hacen único/a y especial al otro/a. Descubro que en algunas ocasiones compartiremos las mismas características, y en otras serán distintas.
- El desarrollo de ciertas habilidades sociales, como: la ASERTIVIDAD, LA ESCUCHA ACTIVA, EL RESPETO, LA TOLERANCIA... nos permitirán manejar las diferencias, logrando sostener una relación sana que favorece la construcción de nuestro proyecto de vida. Esta relación está apoyada en nuestros principios personales: lo que soy, pienso, siento.
- Un proyecto de vida no se concibe sin una relación con el/la otro/a, tomando en cuenta que el otro/a debe respetar la propia autonomía, es decir, gustos, sueños, preferencias y sobretodo la libertad de decidir.
- Los estereotipos lejos de fomentar buenas relaciones, suelen desarrollar actitudes de rechazo, sentimientos de superioridad o inferioridad, intolerancia, entre otros. Podríamos mencionar el caso de los estereotipos religiosos: ¿cómo se dan las relaciones entre personas de diferentes religiones?, ¿qué se dice de los islamistas, budistas, anglicanos, evangélicos, católicos, ortodoxos, cuadrangulares, luteranos, menonitas, protestantes, testigos de Jehová, mormones, adventistas, etc.?
- Se invita a compartir estas impresiones y reflexionar sobre la importancia de establecer relaciones sanas a partir de la buena comunicación y valoración de los demás como parte de mi proyecto de vida.



3. HACIA DENTRO

Cuento " Huellas doradas", de Jorge Bucay (ver Anexo #5)

Ideas para el compartir:

¿Cómo podrías asociar algún personaje del cuento con alguien cercano/a?

¿Cómo se refleja el valor de la empatía en el cuento?

¿Puedes identificar las huellas doradas que otros/as han dejado en tu vida? Y tú, ¿has dejado huellas doradas en la vida de otras personas?

Invitar a los y las estudiantes a reconstruir la historia desde el barrio y las experiencias grupales a través del tiempo que han compartido juntos/as como compañeros/as.



4. UN PASO AL FRENTE



Publicando huellas en tu muro

En este momento se busca crear un espacio de verdadero encuentro. Se colocará en un rincón del aula un mural que simule una página de las diferentes redes sociales, por ejemplo, Facebook, Instagram, etc. En ella los y las estudiantes escribirán mensajes a sus compañeros/as y estos mensajes se comparten.



5. PARA SEGUIR

Cada estudiante posee un Cuadernillo de Vida donde irá plasmando sus impresiones a través de guías y reflexiones de todo el proceso que va experimentando en la construcción de su proyecto de vida.

Pág. 9

CUADERNILLO DE VIDA

Anímate a realizar una lista donde incluyas a las personas que consideras importantes e inspiradoras y que son apoyo en el desarrollo de tu proyecto de vida. Haz otra lista donde incluyas las posibles influencias negativas que podrías recibir o haber recibido de algunas personas.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Nuestra sexualidad

Objetivo:

Descubrir el valor auténtico de nuestra sexualidad como regalo de Dios, conociendo y valorando nuestras similitudes y diferencias.

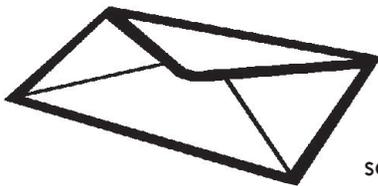
Valores a trabajar:

Autocuidado y amor
(Actividad pág. 49)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: TENGO CARTA PARA...



Se propone revisar a través de esta dinámica las creencias y actitudes referentes a la sexualidad. El/la facilitador/a les invita a formar un círculo sentados/as en sus sillas e imitará a un/a repartidor/a de cartas y les irá indicando que trae una carta con características o experiencias determinadas. Los y las estudiantes se irán cambiando de lugar según se identifican con dichas características y/o experiencias. (Ver Anexo #6).

Luego el/la facilitador/a propone algunas preguntas para el diálogo. Por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? Compartir algunas observaciones entre los y las estudiantes, y problematizar algunas de las consignas que pueden utilizarse para trabajar género, por ejemplo: “¿Quiénes jugaron con muñecas en la niñez?”...

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.



2. ENFOCA

La sexualidad es una dimensión que impregna la personalidad. Es decir, incide en nuestra forma de sentir, de amar y de actuar. También es el vehículo de las expresiones corporales, emocionales y psíquicas desde la individualidad hacia el colectivo social.

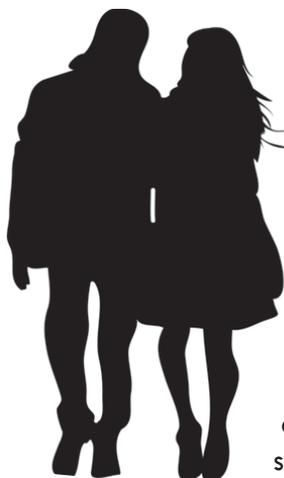
EPV

- Carlos creció junto a sus dos hermanas y su madre, quien le prohibía estrictamente involucrarse en los quehaceres del hogar porque no quería que le saliera “desviado”. Con el tiempo Carlos fue desarrollando un gusto extraordinario por la cocina, y hoy en día es un gran chef.

¿Cómo confunde la madre de Carlos el sexo y el género? ¿Conoces a alguien que piense como la madre de Carlos?

-Mayra, Jessenia y Laura comentan sobre el embarazo de Karla, quien dejó la escuela tan pronto empezaron los comentarios. Anthony, quien era el novio de Karla, sigue asistiendo a clases como si no hubiera pasado nada.

¿Qué crees que llevó a Karla y a Anthony a iniciarse en la vida sexual? ¿Pensaron que el embarazo podría ser una consecuencia de esa decisión? ¿Por qué a Anthony no le dicen nada? Describe cuáles estereotipos sociales promueven el embarazo en los y las estudiantes.



Existen ciertas confusiones cuando nos referimos al concepto de sexualidad, genitalidad, sexo y género. Es importante enfatizar que la sexualidad humana lo invade todo: la psicología, las relaciones humanas, nuestra personalidad. También influye en el modo de entenderse la gente y de entender la realidad. Las personas en todas sus acciones manifiestan su sexualidad, desde la forma de vestir hasta la manera en que se demuestran los afectos.

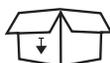
Cuando hablamos de sexo, nos referimos a la condición orgánica que distingue al hombre de la mujer. Las características biológicas no se refieren solo a los órganos sexuales, sino también a diferencias en el funcionamiento del cuerpo. Precisamente, las diferencias de los organismos del hombre y la mujer son las que permiten que, al unirse sus células sexuales, exista la posibilidad de la reproducción. Es así que, cuando nos preguntan cuál es nuestro sexo, rápidamente podemos decir sexo femenino o sexo masculino, sin estar refiriéndonos solamente a las implicaciones de las actividades sexuales con las que se suele confundir el concepto.

Otro concepto que abarca la sexualidad es la genitalidad, refiriéndose al aspecto corporal de la misma. Es la estructura genital del ser humano, como hombre y como mujer.

Ya hemos descrito los conceptos que se refieren a los aspectos biológicos de la sexualidad. Y como hemos mencionado, esta lo abarca todo, incluyendo los aspectos sociales y culturales. Es aquí donde nos toca definir un concepto muy importante a la hora de vivir nuestra sexualidad: el género. El estilo, rol o función que se va adquiriendo, influenciado por el entorno familiar, escolar, social y cultural, nos lleva a la incorporación de comportamientos. El género se refiere al significado cultural o social que hace referencia a determinados roles.

Hemos visto que la sexualidad abarca todo lo que somos. No es una definición estática que se da en un momento de nuestras vidas, sino que se va construyendo a lo largo del tiempo. Por eso es importante que te conozcas y puedas ir descubriendo la riqueza de ser quien eres, incluyendo todos los aspectos de tu personalidad. Esto te permitirá tener una mejor capacidad de relación y podrás disfrutar a plenitud de tu sexualidad como un don maravilloso que se te ha dado y que requiere de un valioso cuidado.

Recuerda que puedes hacer uso de toda tu creatividad. Al desarrollar este concepto, toma en cuenta lo valioso que puede ser conectar con el descubrir el auténtico valor de nuestra sexualidad. Más que una definición es una experiencia que nos invita a descubrir para luego amar. Porque nadie ama lo que no conoce, por ende, no se cuida lo que no se ama.



3. HACIA DENTRO

Selección previa de canciones con diferentes tipos y ritmos musicales para analizar y discutir el contenido de las mismas, haciendo una clasificación de los diferentes aspectos de la sexualidad (sexo, género, genitalidad).

Plenaria (espacio abierto al diálogo y a la discusión):

- ¿Cuáles creencias predominan en el mensaje de las canciones con respecto a los diferentes aspectos de la sexualidad?
- ¿Cómo influyen estas canciones en la manera de vivir mi sexualidad?
- ¿Se identifican discriminaciones sexuales o de género en las canciones?
- ¿Cómo se refieren a la genitalidad? ¿Cómo influye esto en mí?



4. UN PASO AL FRENTE

Un pacto conmigo y contigo: cuido mis pensamientos, palabras, sentimientos y acciones.

Escribir en un papelógrafo grande (tamaño mural), un compromiso para cambiar nuestra manera de pensar, hablar, sentir y actuar, reconociendo el valor de nuestras diferencias y similitudes. Desde ahí, pactar un cambio en mi manera de relacionarme conmigo mismo/a y con los demás.

Cuidar mis pensamientos, cuidar mis palabras, cuidar mis sentimientos, cuidar mis acciones y mis pasos.



5. PARA SEGUIR

Invitar a los/las estudiantes a continuar el proceso reflexivo sobre el valor de la sexualidad como un don que requiere de cuidado, y un autodescubrimiento que me lleva a vivir el sentido pleno de la misma.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 10

Mi sexualidad, mi canto. Componer una canción.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Como lámpara encendida

Objetivo:

Despertar el sentido crítico de los y las estudiantes a la luz de los valores personales ya identificados para evaluar los criterios que rigen el comportamiento en la sociedad actual, la influencia en el desarrollo del proyecto de vida y nuestras expectativas.



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: CADENA DE OBJETOS



Se le pide a los y las estudiantes salir a un lugar amplio, preferiblemente fuera del salón. Se dividen en dos grupos. El /la facilitador/a les indica que deberán formar una fila larga en el suelo utilizando objetos que encuentren en el entorno y hasta sus pertenencias. Por ejemplo: papelitos o vasos en el suelo, correa, medias, lentes, etc. El grupo que logre hacer la fila más larga será el grupo ganador.

Luego el/la facilitador/a invita al grupo a establecer comparaciones entre las exigencias y las expectativas sociales (fila más larga).



2. ENFOCA

Los valores sociales

Los valores son aquellos criterios que rigen el comportamiento de los seres humanos. La práctica de los valores identifica a un individuo con la manera de estar en el mundo, y al grupo al que pertenece, afirmando así una determinada concepción de la humanidad (una concepción de ser persona humana). En un sentido genérico, los valores son las propiedades, cualidades o características de una acción.

Aplicados a un grupo de personas, los valores que están influidos o determinados por una sociedad y cultura, se suelen denominar valores sociales y/o **valores culturales**. Los **valores sociales** son un conjunto de normas culturales compartidas. También están los valores personales que conforman el sistema de valores como conglomerado de una sociedad.

Valores a trabajar:

Justicia y paz
(Actividades pág. 50)

EPV

-Juanito decidió estudiar Trabajo Social como carrera universitaria, la cual no es valorada por la sociedad como una carrera rentable, aunque podría dejarle mucho dinero para él y para el sustento de su familia. Esto preocupó mucho a Juanito y decidió cambiar de carrera, así que se acercó a Margaret, una compañera que había estado participando con él en los talleres de proyecto de vida, y ella le recordó lo importante que es conocerse e identificar qué cosas tienen valor para uno mismo. También le dijo que parte del proyecto de vida es hacer aquello que te hace feliz. Con esto, Juanito se sintió animado y pensó en seguir hacia delante.

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.

Podemos mencionar un amplia lista de aquellos valores que consideramos importantes para el buen desarrollo de una sociedad. Aquellos que se vinculan al buen trato, a la estimación y consideración, que nos refieren confianza y seguridad.



3. HACIA DENTRO

Dinámica: el problema de Luisa

El/la facilitador/a invitará a conformar grupos de 5 estudiantes, y a cada uno le entregará la hoja de trabajo (ver Anexo #7). Como grupo recibirán un papelógrafo y un marcador donde escribirán el listado final de los personajes. Luego de revisar sus listados personales verán las coincidencias y llegarán a un acuerdo. Leerán juntos las instrucciones, y el/la facilitador/a les motivará a realizar un trabajo que tiene como objetivo revisar nuestra escala de valores tanto personales como sociales que ya hemos trabajado. Intervienen diferentes personajes, los cuales han actuado a partir de su propia escala de valores. Esto se trata de un análisis crítico y empático, no de un juicio. Cada estudiante deberá seguir las instrucciones de manera individual dentro del grupo.



4. UN PASO AL FRENTE

Pintar un mural en un espacio público de la escuela que promueva aquellos valores que han descubierto de manera individual y que es bueno ponerlos al servicio de la comunidad. Juntos/as harán un aporte a la comunidad escolar al plasmar creativamente aquellas ideas impregnadas de los valores sociales que sirven de luz en el entorno.



5. PARA SEGUIR

Invitar a los y las estudiantes a seguir reflexionando sobre aquellos valores que se relacionan con su proyecto de vida y que se pueden poner al servicio de la sociedad como escenario para crecer y servir.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 11

Puedo reconocer en una sopa de letras, mi escala de valores. Aquellos que considero importantes en el desarrollo de mi proyecto de vida, ya que me permitirán establecer mis metas a partir de lo que es valioso e importante para mí y que ayuda a transformar la sociedad.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Pertenecemos: Celebremos

Identidad cultural

Objetivo:

Comprender la dimensión integral de la identidad personal y cultural en la elaboración del proyecto de vida.

Valores a trabajar:

Pertenencia y liderazgo
(Actividades págs. 50 y 51)



1. ME ENCUENTRO

JUEGOS TRADICIONALES



El/la facilitador/a introduce este espacio tomando en cuenta que los juegos tradicionales forman parte de nuestra cultura, y reflejan en la mayoría de las veces nuestras vivencias, una forma de transmitir la manera de pensar, ver y sentir. Los juegos en sentido general contribuyen en el desarrollo constructivo de la imaginación y la creatividad. De igual modo,

ayudan a compartir experiencias que nos hacen sentir parte de un entorno.

Se invita a los y las estudiantes a recordar los principales juegos tradicionales de nuestro país (pueden estar seleccionados previamente, escritos en la pizarra, o en algún papelógrafo). Se promueve un espacio de diálogo y encuentro: ¿Qué aspectos de nuestra cultura resaltan los juegos mencionados? ¿Qué dicen de nosotros/as?



2. ENFOCA

Identidad cultural

La identidad cultural es el sentimiento de identidad de un grupo o cultura, o de un individuo en la medida en que él o ella es afectado/a por su pertenencia a tal grupo o cultura. Está dada por un conjunto de características que permiten distinguir a un grupo humano del resto de la sociedad o a una sociedad de otras sociedades. También, por la identificación de un conjunto de elementos que permiten a este grupo o sociedad autodefinirse como tal.

La identidad de un pueblo se manifiesta cuando una persona se reconoce o reconoce a otra persona como miembro de ese pueblo. La identidad no es otra cosa que el reconocimiento de un pueblo como “sí mismo”. ¿Soy dominicano? ¿Qué es lo que más identifico de la cultura

EPV

-Los refranes populares se han utilizado a través del tiempo para describir características de nuestra gente, asociadas al modo de ser y hacer. En ocasiones resaltando aspectos positivos y en otros, negativos. A continuación mencionaremos algunos refranes para discutir con tus compañeros/as. ¿Qué crees que se quiere transmitir y de qué manera influyen en la forma en la que pensamos y actuamos?:

- Se hace el chivo loco.
- Amarrando la chiva.
- No se deja camino real por vereda.
- A Dios rogando y con el mazo dando.
- En casa de herrero cuchillo de palo.

¿Conoces más refranes?
¿Te animas a compartirlos?
¿Qué nos dicen de la identidad del dominicano y dominicana?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión. Compartir los recursos.

dominicana en mí como persona? Se sugiere un diálogo crítico y abierto para identificar claramente aquellos valores culturales que forman parte de mi personalidad, y aquellos que han sido modificados a partir de un proceso consciente de crecimiento y desarrollo personal.

Luego de compartir las identificaciones personales como parte de la cultura dominicana a la que pertenecemos, descubriendo su riqueza, vamos a ver cómo afecta de manera general a la forma que tenemos de pensar sobre nosotros mismos como "dominicanos". Además, ¿cuáles son los sentimientos comunes que se despiertan al hablar de nuestra cultura?.



Los estereotipos sociales y culturales generalizan una cualidad asignada a un grupo para definirlo. La misma sociedad falsea esas cualidades, desarrollándose en ella un sentimiento de inferioridad. En nuestra cultura nos llegamos a creer que lo "de fuera" siempre es mejor. Muchas veces tenemos deseos de irnos a otro país para encontrar un mejor futuro. ¿Cómo afectan estos estereotipos el desarrollo cultural de nuestro país?



3. HACIA DENTRO

Fiesta cultural

Celebrar cómo se impulsa nuestro proyecto de vida desde nuestra cultura, a partir de una experiencia participativa e integradora. Buscamos resaltar aquellas características del hombre y la mujer dominicana/o que a través del tiempo han podido desarrollar las habilidades necesarias para seguir hacia delante.

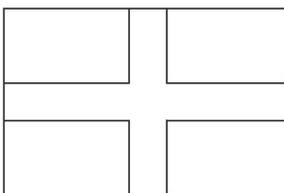
En este espacio resaltamos el valor del trabajo, la fe, la solidaridad, y celebramos lo nuevo que surge de este encuentro. Se invita a los y las estudiantes a identificarse con un personaje real o imaginaria, por ejemplo, **Ercilia Pepín, Minerva Mirabal, Juana Saltitopa, Pedro Francisco Bonó, Juan Pablo Duarte, Pedro Henríquez Ureña, etc.**, que reúna aspectos positivos de la cultura dominicana. Se organiza un encuentro donde cada uno/a de los y las estudiantes pueda dar a conocer su personaje. El grupo seleccionará los más representativos y se hará un homenaje en nombre del hombre y la mujer nuevo/a.

Se sugiere decorar el salón con frases que resalten los valores culturales, colores y símbolos propios de la cultura, hasta disfraces del personaje.



4. UN PASO AL FRENTE

MI BANDERA



Podemos finalizar invitando a que cada uno/a de los y las estudiantes utilice una frase o una palabra que refleje el compromiso que le une e identifica como ese hombre nuevo, o esa mujer nueva.

➡ 5. PARA SEGUIR

Descubrir a través del árbol genealógico mi legado familiar.



CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 12

Atrévete a dibujar un árbol que te represente a ti y a tu familia, imagina que cada parte del árbol es un miembro de tu familia. Comparte con ellos cuáles acciones significativas en sus vidas te impulsan a continuar un proyecto de vida. Luego, da a conocer lo que has descubierto en tu propia historia junto a tus compañeros/as.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Otro mundo es posible

Objetivo:

Fomentar la conciencia de la relación entre el proyecto de vida personal y la construcción de una sociedad al servicio y cuidado del bien común.

Valores a trabajar:

Servicio y ecología
(Actividades págs. 51 y 52)



1. ME ENCUENTRO

Dinámica: DANDO LAS NOTICIAS



Con esta dinámica se busca dar a conocer de manera creativa a los y las estudiantes los personajes que han integrado acciones significativas, inspiradas en el bienestar común, como parte de su proyecto de vida. Se pueden utilizar los diferentes

medios de comunicación: simulación de noticiero, un/a joven que anuncia la primera plana de un periódico, un/a invitado/a especial a un programa de variedades, una sección de reportajes desde alguna comunidad, etc.

Se pueden dividir en pequeños grupos de 3 o 4 estudiantes. El/la facilitador/a asigna un personaje a cada grupo y ellos/as de manera creativa escogen uno de los medios mencionados anteriormente para dar a conocer las características de estos personajes y los hechos relevantes en los que se han destacado. Los personajes pueden ser tanto de la historia pasada como personajes contemporáneos, inclusive, miembros de la comunidad que se destacan por alguna labor inspiradora y propulsora del bien común.



2. ENFOCA

Liderazgo

Cuando hablamos de liderazgo, solemos pensar en el esquema clásico de dirigir, motivar, impulsar el cambio en otros (as). También pensamos en alguien con mucho poder, capaz de convencer y persuadir a diferentes grupos sociales. Ahora nos proponemos ver un poco hacia dentro de nosotros/as mismos/as para descubrir a ese/a líder que llevamos dentro, pues el liderazgo como valor humano nace desde adentro y se asume como un modo de vida, partiendo de un proceso continuo de crecimiento.

EPV

- Diego es un joven muy sociable, siempre está al tanto de las necesidades de los demás en el barrio donde vive. En una ocasión mientras hablaban en clases sobre las diferentes profesiones, Diego le dice a su maestra Lorena: "A mí me gusta ayudar. Lo que yo estudie tiene que ser para estar con la gente y ayudarla". Cinthya, compañera de clases, respondió espontáneamente: "Ya vi qué pendejo, ¿después de uno pasarse tanto tiempo estudiando solo va a pensar en ayudar? Cada quien que se ayude como pueda, uno estudia para estar cómodo".

¿Y tú, para qué estudias?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.



Esta actitud nos lleva a cuestionarnos permanentemente por nuestras acciones, teniendo un conocimiento pleno de nosotros/as mismos/as. Así nos impulsamos a alcanzar metas superiores cada día. Esto nos lleva a mantener una actitud abierta. Estar dispuestos/as a acoger las oportunidades para seguir creciendo, aprendiendo nuevas maneras de relacionarnos con nosotros/as mismos/as y los demás.

Otro aspecto importante al momento de pensar en el liderazgo y nuestro proyecto de vida es la confianza, aquella que nace como fruto del autoconocimiento. También nuestra capacidad de autogestión, por medio de la cual podemos asumir y enfrentar los retos y oportunidades del día a día. De igual forma, podemos respetar y confiar en los demás, siempre inspirados/as en dar un paso más allá, buscando el bienestar común.

La sociedad actual, que promueve estereotipos de éxito, contradice lo que acabamos de decir. Esta sociedad acentúa los logros personales sobre los logros comunes, y desliga la parte ética de los logros profesionales y económicos. Una cuestión es hacer las cosas bien y otra cosa es ganar dinero sabiendo que el método para conseguirlo no es ético.



3. HACIA DENTRO

CINE FÓRUM:

¿Quién sabe cuánto cuesta hacer un ojal?

Alberto Hurtado, sj.

Una sinopsis

A fines de los años 20, el estudiante de derecho Alberto Hurtado prepara su estudio de titulación sobre las condiciones de los trabajadores obreros. Como parte de su investigación acude a una pequeña fábrica de camisas, lugar en el que conoce a un grupo de costureras que trabajan más de quince horas diarias para ganar un sustento mínimo. El trabajo es arduo, el pago es poco y el sacrificio es casi un martirio. Observando a estas mujeres, el universitario se percata de las paupérrimas condiciones en que vive un gran sector de la población y decide alzar la voz en su nombre. La cinta de Ricardo Larraín relata los primeros acercamientos de Alberto Hurtado a los ciudadanos más necesitados y a la Iglesia. La producción se realizó en el marco de la canonización del sacerdote como santo .

Ficha técnica	
País:	Chile
Director:	Ricardo Larraín
Género:	Drama
Duración:	60 min.
Idioma:	Español
http://cinecatolicoyespiritual.blogspot.com/2011/04/alberto-quien-sabe-cuanto-cuesta-hacer.html	



Para el cine fórum

Preparar el ambiente, habiendo reservado un lugar apropiado para la proyección de la película, y haciendo uso de los recursos necesarios que garanticen el buen desarrollo de la actividad: PC, proyector, audio y sillas, etc.

Se invita a ver la película de manera empática, poniéndose en el lugar de algunos de los personajes y utilizando el manejo de los conocimientos que se han adquirido con relación al tema.



Es importante prever, si no se puede agotar el tiempo de la película. En ese caso seccionarla en dos partes.



Ejercicio de preguntas para la reflexión:

1. ¿Qué otro nombre le pondrías a la película, según lo que más te impresionó?
2. Menciona 3 ideas y 3 personajes que captaron tu atención.
3. Comparte con tus compañeros/as las cualidades o características de Alberto Hurtado con las cuales más te has identificado.
4. ¿Qué circunstancias le ayudaron a ser un joven comprometido?
5. ¿De qué manera influyó su relación con los demás jóvenes en su proyecto de vida?



4. UN PASO AL FRENTE

La Feria de la solidaridad

Inspirados/as en dar un paso más allá, teniendo una participación activa en la construcción de nuestro futuro, queremos unirnos en una gran fiesta de la solidaridad con el fin de desarrollar la confianza y fortalecer las relaciones dentro de la comunidad educativa.

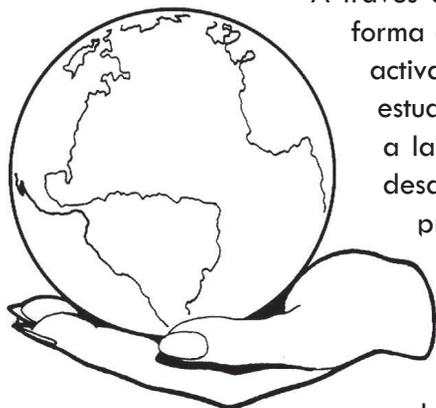
Esta actividad puede ser organizada en etapas, de tal manera que pueda servir como escenario recreativo y formativo en el que los y las estudiantes puedan desarrollar su potencial directivo confiando en sus talentos y con ello integrar a toda la comunidad educativa en una actividad. El objetivo de dicha actividad es concientizar sobre las áreas más vulnerables de nuestro sector, proponiendo iniciativas para la acción.



Se pueden distribuir las funciones en pequeños grupos:

- Seleccionar los principales temas que podrán ser expuestos según las necesidades identificadas, por ejemplo, el tema ecológico, la educación, la inclusión laboral, etc. Estos temas pueden ser expuestos de manera creativa (se puede organizar una mini charla, dramatizar una canción, montar una exhibición de piezas recicladas, etc.). Cada tema se puede presentar de manera simultánea de diferentes maneras. De aquí el concepto de feria.
- Se deberán organizar equipos de logística, encargados de establecer el programa que se llevará durante el día de la feria.
- Podrían diseñar un pequeño afiche que invite a toda la comunidad educativa, escogiendo un lema o eslogan publicitario.
- Si dentro de los temas seleccionados existen instituciones o personas destacadas en realizar una labor importante en esa área, se podría considerar la posibilidad de invitarles a dicha feria.

➔ 5. PARA SEGUIR



A través de lo vivido hemos podido despertar la conciencia de una nueva forma de ver la realidad que nos rodea. Lo hemos hecho de una manera activa y participativa, a la luz de la esperanza. Se invita a los y las estudiantes a reconocer las diferentes realidades de nuestro país, a las cuales son sensibles y/o que les impactan. Esta es una vía para desarrollar su potencial de servicio integrando acciones concretas en su proyecto de vida de cara a esas realidades. Este ejercicio puede ayudar a definir áreas de trabajo con las cuales se identifiquen más adelante. Por ejemplo, en cuanto a la elección de carrera: educación, salud, medioambiente, etc. Es importante especificar qué puntos de esa realidad nos llaman la atención y el cómo podemos colaborar con ellas y hacer un aporte desde la construcción de nuestro proyecto de vida.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 13

El país que quiero

Identificar diferentes realidades del país a las que te gustaría aportar con tu proyecto de vida.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:



Link de la película ¿Cuánto cuesta hacer un ojal?

<https://www.google.com.do/search?q=cuanta+cuesta+un+ojal&oq=cuanta+cuanta+un+ojal+&aqs=chrome..69i57.4010j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Invitados/as a celebrar la vida

Objetivo:

Descubrir el llamado de Dios a la vida como fruto de su amor hacia cada uno/a de nosotros/as a lo largo de la propia existencia.

Valores a trabajar:

Fe y felicidad
(Actividades págs. 52 y 53)



1. ME ENCUENTRO

DINÁMICA EL TELÉFONO.



Se organizan las sillas de tal manera que se forme un gran círculo. El/la facilitador/a inicia diciendo una frase al oído a uno/a de los y las estudiantes. La frase podría ser el tema que se va a compartir: Invitados a celebrar la vida. Dicho mensaje deberá ser secreteamado al oído del compañero/a que le quede al lado izquierdo completando el círculo, hasta llegar al último/a, quien deberá decir con voz fuerte el mensaje. El mensaje debe decirse en secreto y solo una vez, no se vale repetir al oído, por lo tanto el/la facilitador/a invita a estar atentos/as.

Ideas para compartir.

- Nos puede llamar la atención que el mensaje final que es dicho en voz alta difiere con el mensaje original. ¿A qué crees que se deba? Compartir las ideas.
- El/la facilitador/a puede asociar estas ideas: Descubrir el mensaje original, la distorsión del mensaje por la prisa y la distracción, la interpretación personal que le damos al mensaje. ¿Cómo se relaciona esto con el llamado de Dios? ¿Quiénes interfieren o intervienen en ese llamado?
- Las personas como medio o instrumentos del llamado de Dios: ¿He sido un instrumento o medio en la vida de otras personas?

Algo más

Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.

EPV

María fue una muchacha de su tiempo. Llevó una vida normal en el seno de una familia creyente, según los usos y costumbres de su época. Creció con las ilusiones lógicas de su edad y compartió la esperanza de su pueblo en las promesas de Dios.

Dios irrumpe en la vida de María cuando ella es joven, cuando apenas empieza a abrirse al mundo, cuando su corazón está lleno de ilusiones, de proyectos y de ideales grandes. Ella se entrega generosamente al plan de Dios, le dice "Sí". Firma en blanco para el Dios sorprendente que la va a llevar por caminos insospechados y nuevos.

María con su respuesta pone de manifiesto una gran capacidad de fe, de confianza, de entrega y disponibilidad. Pero también muestra su ESPÍRITU JOVEN, por aceptar el compromiso arriesgado, por su apertura a lo nuevo y por su gran corazón. ¿Crees que Dios sigue irrumpiendo en nuestras vidas hoy?

¿De qué manera nos invita a romper con estereotipos que limitan nuestra capacidad de elegir nuevos caminos?



2. ENFOCA

Vocación



La vocación, llamado de amor que Dios hace a cada persona (única, irreplicable e irremplazable), es plenificación del don que es cada uno/a. Nos reconoce partícipes activos de la vida. Ella es además acogida y compartida con los demás. Puedo descubrir continuamente el llamado de Dios y la misión concreta para acoger su llamado en mi vida.

La vocación despierta nuestros sueños, nuestros anhelos, lo que nos inspira, la expresión de nuestros valores, nuestra trascendencia... Esto entra en concordancia con algunos de nuestros gustos, intereses, aptitudes o algunos factores de nuestra personalidad. El llamado de Dios se da a lo largo de nuestra existencia, siendo una invitación activa a ser en plenitud ese/a que estoy llamado/a a ser, a formar parte de una comunidad. No estoy solo/a, mi proyecto de vida tiene lugar en un contexto social y comunitario. Estoy abocado a una misión desde lo que soy, como una manera de responder, acoger y vivir esa invitación a servir.



3. HACIA DENTRO

Un canto para orar-hablar con Dios

Canción: Tu Modo, de Cristóbal Fones.



Jesús, a través del llamado que hizo a sus amigos, a quienes luego llamó apóstoles, nos ejemplifica un discipulado basado en una estrecha e íntima relación con Él. Esto nos permite conocer y compartir todo lo que somos, nuestra persona y carácter. Al mismo tiempo estamos llamados a identificarnos con Él, con su interés y su forma de ser. Él nos invita cada vez más a imitar su modo de vivir. Desde aquí somos animados/as a asumir una actitud y dar respuestas en las diferentes áreas de nuestras vidas, a través de una elección fundamental: vivir al modo de Jesús.

Se invita a profundizar en la persona de Jesús y su misión a través de las siguientes lecturas bíblicas:

- Lc 6,40
- Mc 3, 14-15
- Mt 11, 28-30

Se sugiere para este momento ambientar con algunas imágenes alusivas al encuentro con Jesús, colocando frases que lo puedan describir.

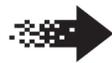
Es necesario crear un ambiente de oración para invitar a los y las estudiantes a escuchar la canción propuesta de **TU MODO**, de Cristóbal Fones. Entregar a cada uno una copia de la canción (ver Anexo #8).



4. UN PASO AL FRENTE

Seguir el camino: Identificar aquellos signos de vida en mí.

A través de la narrativa del poema "El placer de servir", de Gabriela Mistral (Anexo #9), poder adentrarnos en las diferentes áreas desde las cuales logramos decir que sí a la vida. Invitar a los y las estudiantes a leer el poema personalmente y, luego, en voz alta compartir aquella frase o fragmento que les llame la atención. Se sugiere motivar continuamente a permanecer en un clima de reflexión y oración.



5. PARA SEGUIR

Luego de este encuentro con la persona de Jesús, guía y camino en nuestro llamado, puedes señalar en las diferentes áreas de tu vida aquellas acciones concretas a través de las cuales puedas dar una respuesta continua a esta invitación.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 14

Estas manos abiertas representan aquello que puedes dar y recibir continuamente como una decisión de permanecer abierto/a a la vida. Cada dedo simboliza un área de tu vida desde donde Dios quiere llamarte. Te invitamos a escribir en cada área una acción significativa como respuesta al llamado de Dios.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

El propio camino

Objetivo:

Proyectar las principales metas, para un desarrollo pleno e íntegro, impulsando la capacidad de elegir un oficio y/o profesión libremente.

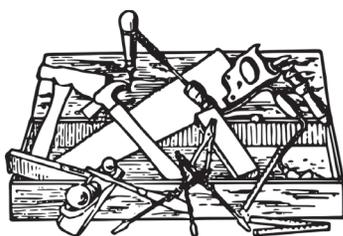
Valores a trabajar:

Esfuerzo y perseverancia
(Actividades pág. 54)



1. ME ENCUENTRO

DINÁMICA LA CAJA DE HERRAMIENTAS



Ha llegado el momento de mirar atrás y ver con ánimo el camino de aprendizaje y crecimiento que hemos recorrido. Dentro de una caja, reciclada y decorada, el/la facilitador/a colocará previamente en recortes de papel los diferentes temas

que se han trabajado a través de los encuentros. Los temas dentro de la caja podrían estar representados por utensilios de cocina, carpintería o mecánica, figurados en gráficas/dibujos impresos. A cada utensilio se le escribe el nombre de uno de los temas impartidos en los talleres.

El/la facilitador/a puede dirigir este momento de manera espontánea, sacando él/ella mismo(as) las piezas o invitando a los y las estudiantes a sacarlas una a una. Luego de sacar una pieza invita a compartir las experiencias alusivas a cada encuentro, resumiendo los aspectos más importantes de cada tema. El objetivo de esta dinámica es visualizar el conjunto de piezas que hemos ido trabajando y con las cuales vamos construyendo nuestro proyecto de vida.



2. ENFOCA

Proyecto de vida

El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales (como la elección de una carrera profesional). Es una herramienta que nos invita a vivir desde una libertad responsable y desde la esperanza de poder construir un futuro de bienestar, brindándonos mayor seguridad y confianza. Las decisiones son tomadas a partir de un proceso de autoconocimiento donde hemos podido desarrollar un pensamiento más crítico y reflexivo frente a estereotipos o esquemas sociales que nos limitan.

EPV

-José es uno de los chicos más creativos de su clase. Le fascina pensar en diseños y lograr que las cosas queden espectaculares. Siempre lo buscan para decorar las actividades del centro. Ha comentado a sus amigos que tiene muy buenas cualidades para estudiar diseño de interiores, pero sus padres se quejan de que eso es para mujeres.

-Massiel se siente lista para empezar sus estudios como ingeniera electromecánica, luego de enfrentar las duras críticas en su casa, donde la mayoría de sus primas han estudiado contabilidad.

¿Qué puede limitar que José y Massiel elijan libremente?
¿Frente a cuales estereotipos están luchando? Y a ti, ¿qué te limita?

Algo más

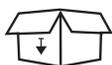
Recuerda usar todos los recursos y las habilidades que tienes para desarrollar al máximo este espacio, creando un clima que promueva la interioridad y la libertad de expresión.

Compartir los recursos.

Este proceso implica la interrelación de los aspectos tanto físicos, emocionales, intelectuales, sociales como espirituales de la persona. El proyecto de vida se puede definir como la estructura general que abarca las diferentes áreas de la personalidad, de manera flexible y consistente, en una perspectiva temporal que organizan las principales aspiraciones y realizaciones actuales y futuras de la persona. (Hernández, A. 1998).

En este sentido, la construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida: iniciando con la afectiva, la espiritual, la cultural-recreativa hasta la profesional. Todas estas esferas de vida pueden poseer una importancia fundamental y determinan la formación de orientaciones o direcciones de su personalidad muy significativas.

De esta forma, un proyecto de vida eficiente no es concebible sin un desarrollo suficiente del pensamiento crítico (autocrítico) y reflexivo que se conecte con las líneas fundamentales de la inspiración de la persona y de su acción, según describe Hernández, A. (1998). La construcción y ajuste sucesivos de los proyectos de vida supone la superación positiva de conflictos cotidianos, de situaciones de crisis personal y social inherentes al movimiento mismo de la vida y su dinámica. Se requiere una evaluación constante de los sucesos vitales y la toma de decisiones efectivas. Reorganizamos el proceso en la consecución de metas a corto, mediano y largo plazo, que irán aportando a la necesidad de responder a cada situación como parte del desarrollo continuo.



3. HACIA DENTRO

Revisión de vida: preguntas que vale la pena pensar

Es necesario comprender la importancia de llegar a este punto del camino en el cual podemos contar con la capacidad autocrítica que hemos ido desarrollando a través de los diferentes encuentros. Esta es una herramienta importante para detenernos a pensar en las siguientes preguntas: ¿quién soy? ¿A dónde voy? ¿Quiénes me acompañan? (Anexo #10) Estas preguntas nos servirán para poder finalmente estructurar nuestro proyecto de vida.

Es importante que el/la facilitador/a, motive a los y las estudiantes a tomar un tiempo para completar las preguntas que se les entregarán junto a la hoja de compromiso de vida (ver Anexo #11). Se puede invitar a escoger un lugar cómodo, retirado, donde no se sienta interrumpido/a por otro/a compañero/a. Se le invita a que, luego de responder las preguntas, puedan escribir un compromiso, un manifiesto de vida, que resuma sus anhelos y cómo a partir de hoy se hacen cargo de recorrer su propio camino, asumiendo un compromiso personal y social. Al finalizar deberán pasar al centro del salón con sus manifiestos.





4. UN PASO AL FRENTE

Compromiso de vida

En este momento el/la facilitador/a invita a que en silencio lean internamente lo que acaban de escribir. Teniendo actitud de decisión para llevar a cabo su manifiesto, buscarán a un/a compañero/a como testigo. Antes de firmar, deberán leer para ambos cada manifiesto. Se les invita también a sellar el momento con un gesto, ya sea un abrazo o unas palabras de ánimo entre testigos.



5. PARA SEGUIR

Es tiempo de plasmar tus ideas de manera clara y precisa para que puedas evaluar tu proceso como parte esencial del desarrollo evolutivo de tu proyecto de vida.

CUADERNILLO DE VIDA

Pág. 15

EL PROPIO CAMINO

A partir de ahora podrás guiarte de los siguientes esquemas que te servirán para diseñar tu proyecto de vida.



6. AUTOEVALUACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Proceso de autoevaluación a partir del camino de acompañamiento que iniciamos, tomando en cuenta lo enriquecedora de esta experiencia junto a nuestros/as estudiantes. Describe a continuación algunas impresiones, aprendizajes y momentos especiales dentro del encuentro:

Tema 1 Luces en la escena: mi proyecto de vida

LIBERTAD

“El hombre nace libre, responsable y sin excusas”. Jean Paul Sartre

Es la capacidad que posee el ser humano de poder obrar según su propia voluntad a lo largo de la vida, siendo responsable de sus actos.



Actividad

Cuentos para pensar

EL ELEFANTE ENCADENADO

Jorge Bucay

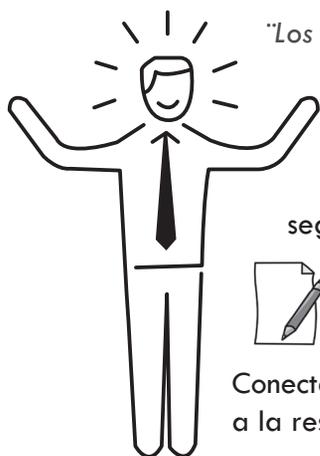


Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir. El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?». No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez. Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza... Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré. Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca. Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: No puedo y nunca podré.

Reflexionar sobre el valor de la libertad en el proceso de construcción de nuestro proyecto de vida, una mirada hacia aquellos hechos de nuestra historia que nos han encadenado durante este tiempo. Refuerzo mi capacidad de elección y de reescribir esa historia.

RESILIENCIA



“Los obstáculos no tienen que detenerte. Si te encuentras con un muro, no te des la vuelta o te rindas. Averigua cómo escalarlo, atravesarlo o rodearlo”.
-Michael Jordan.

Capacidad que tiene la persona de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro.



Actividad

Conectar con el valor de la libertad, compartido en el mismo tema. Asociar siempre a la responsabilidad y la capacidad de elegir.

Tema 2 ¿Quién soy?

VERDAD

"La humildad es verdad, y la verdad es humildad". San Pío de Pietrecina.



Actitud que nos impulsa actuar coherentemente, asumiendo con responsabilidad y objetividad nuestras acciones.



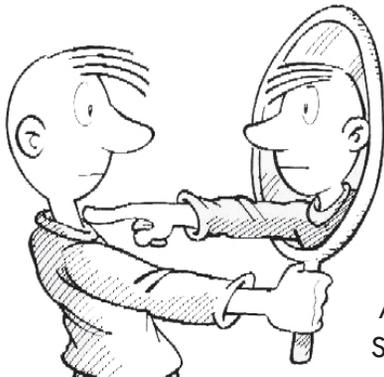
Actividad

El reto es la verdad.

Compartir con los y las estudiantes las experiencias del típico juego de verdad o reto, como muchas veces preferimos escoger un reto que contar una verdad. Hacer conscientes de que un reto en nuestra vida es decir y actuar desde la verdad. ¿Cómo nos sentimos cuando decimos la verdad vs cuando decimos algo que no es cierto? ¿Qué te atreves a decir de ti mismo(a)? Cuando ocultamos una verdad, por lo general es que tenemos miedo, ¿a qué ?...

Tema 3 Me doy cuenta: Yo soy

AUTENTICIDAD



"Cada uno de nosotros está en la Tierra para descubrir su propio camino y jamás seremos felices si seguimos el de otro." - James Van Praagh

Valor que nos permite tomar la iniciativa en propuestas que nos ayuden a alcanzar nuestras metas, siendo coherentes en la vida.



Actividad

Afirmaciones auténticas
Soy auténtica(o) cuando...

Tema 4 Descubrir un tesoro: Autoestima

CONFIANZA

“Solamente una persona con fe en sí misma es capaz de tener fe en los demás” Erich Fromm

Nos ayuda a creer en nuestras capacidades, las cuales nos generan seguridad para responder a los diferentes retos que encontramos en la vida.



Actividad

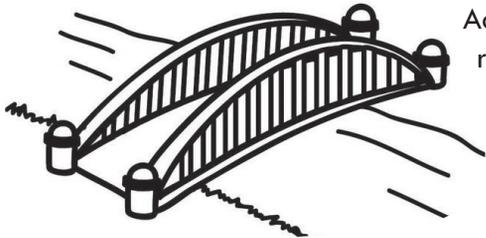
Dinámica de la entrevista

La (el) facilitador/a introduce el momento invitando a utilizar la imaginación para crear un clima de “confianza” como si fuera un set de televisión, donde invitaremos una persona que realmente queremos conocer. Nos imaginamos ese clima ideal de CONFIANZA, ¿Qué color tendría? ¿Qué música sonaría? ¿Qué olor tendría? Una vez que hayamos creado este ambiente en nuestro interior pasamos al paso siguiente. La (el) facilitador/a propone a los y las estudiantes identificar a un (a) compañero(a) que hace tiempo querían conocer a profundidad. Deben preparar unas cinco preguntas relacionadas con temas de la vida de esa persona que desean conocer. Compartir experiencias desde la persona seleccionada, el tipo de preguntas y los sentimientos generados en la entrevista.

Tema 5 Me conozco, siento y aprendo

PERDÓN

"Perdona nuestras ofensas como también perdonamos a los que nos ofenden"



Actitud que nos anima a crear puentes entre el odio y el resentimiento; nos ayuda a sanar.



Actividad

Construyamos un puente.

Ladrillo a ladrillo, maderita por maderita. Se pueden entregar unos recortes de papel que simulen una maderita o un ladrillo. Invitar a las (los) alumnas (os) a escribir el nombre de la persona con la cual quisieran restablecer la relación afectada por un hecho que causa dolor y/o remordimiento. Enfatizar que es un paso a la vez.

Tema 6 Conectados: Yo y mi relación con los demás

EMPATIA

"Mira con los ojos de otro, escucha con los ojos de otro y siente con el corazón de otro"- Alfred Adler.



Capacidad de solidarizarnos con el (la) otro/a a partir de la comprensión de la expresión de sus experiencias.



Actividad

- Buscar imágenes de personas con cierta dificultad ya sea física o emocional, el grupo deberá proponer actos de empatía en las diferentes situaciones.
- Me pongo en tu lugar. Juego de roles: invitar a formar parejas, compartir una historia personal y luego tomar el lugar de la otra persona, compartir sentimientos.

COMUNICACIÓN

"Comunicamos lo que sentimos, lo que somos y estamos viviendo en cada momento"
Xavier Guix

Podemos hacer partícipes a los/as demás de nuestras ideas a través de la comunicación. Este valor nos permite interactuar tomando en cuenta al otro/a en el crecimiento y fortalecimiento de nuestra personalidad para mejorar nuestras relaciones interpersonales.



Actividad



Identificar los elementos importantes de la comunicación a través de la dinámica propuesta en el desarrollo del tema

- ¿Cuáles fueron los principales obstáculos para llevar a cabo el mandato principal?
- ¿Cuáles habilidades se utilizaron para vencerlos?
- ¿Qué valor tiene para ti la comunicación en tu diseño de proyecto de vida?

Tema 7 Nuestra sexualidad

AUTOCUIDADO Y AMOR

Por encima de todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida (Prov. 4:23)

Implica asumir la responsabilidad en la toma de decisiones que garanticen nuestra vida plena, conscientes de nuestro valor como seres humanos y el de los(as) demás.



Actividad

Motivar un espacio de encuentro consigo misma(o) a través de una pequeña introducción reflexiva sobre el valor de una(o) misma(o), luego compartir este poema haciendo una revisión personal de cómo he estado poniendo atención a estas acciones en mi vida y cómo puedo hacerlo a partir de ahora amándome y amando a las demás personas.

Cuida tus pensamientos
porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras
porque se transformarán en actos.
Cuida tus actos
porque se harán costumbre.
Cuida tus costumbres
porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter
porque formará tu destino.
Y tu destino, será tu vida.

Mahatma Gandhi



Tema 8 Como lámpara encendida

JUSTICIA

"La justicia sobre la fuerza, es la impotencia, la fuerza sin justicia es tiranía". Blaise Pascal



Es el principio mediante el cual podemos obrar desde la verdad, buscando hacer el bien general.



Actividad

Luego de compartir y reflexionar sobre la definición de justicia, juntos unificamos nuestras ideas para crear un afiche o lema que destaca el valor de la justicia.

PAZ

"Bienaventurados los que luchan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios" Mateo 5,9

Virtud que genera tranquilidad y serenidad. No es ausencia de conflictos, nos anima a crear los medios necesarios para establecer relaciones sanas y placenteras.



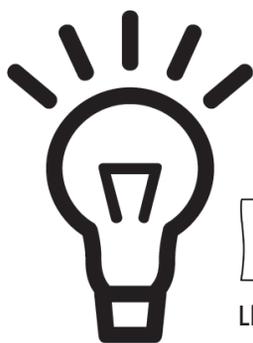
Actividad



Relacionar con la actividad de la justicia como valor compartido en el tema.

Tema 9 Perteneceemos: Celebremos

PERTENENCIA



"Nadie ama a su patria por ser la más grande, la más rica o la más avanzada, sino porque es la suya"

Actitud que nos lleva a identificar algo como parte nuestro que tiene sentido y valor para nosotros/as.



Actividad

Lluvia de ideas sobre el valor de pertenencia, identificar el valor de ellos y de ellas con respecto a su entorno.

LIDERAZGO



"Los perdedores se centran en lo que pueden conseguir; los líderes se centran en lo que pueden dar" Rick Warren

Es la capacidad de transmitir seguridad y confianza, a través de nuestras propias acciones siendo un motivo de ánimo y esperanza tanto para los demás como para nosotros mismos.



Actividad

- **Autodescubrimiento.**

Se invita a todos y todas a pensar en una situación conflictiva que se repite en el curso y a proponer posibles soluciones a esa situación.

- **Mi canto**

Cada alumna(o) pensará en una canción que le guste mucho y luego se le invita a que la empiecen a cantar. Cada uno (a) seguirá cantando su canción y contagiando a los demás con el objetivo de que se unan a su canto, identificando quien logra mantener su canción. Compartir experiencias.

Tema 10 Otro mundo es posible

SERVICIO



"Pocas veces se presentan oportunidades para hacer grandes obras. Pero en cada momento podemos hacer pequeñas obras de servicio de la manera más excelente, es decir con mucho amor" San Francisco de Sales

Actitud que desarrolla nuestra capacidad de colaboración por un bienestar común.



Actividad

Lluvia de ideas sobre la importancia de realizar nuestras actividades con actitud de servicio. Descubrir la importancia de servir a la comunidad. Identificar personas con actitud de servicio en nuestro centro educativo

ECOLOGIA



"Dios vio que todo cuanto había hecho era muy bueno. Y atardeció y amaneció: fue el día Sexto. Génesis 1, 31"

Este principio nos permite orientar nuestra atención hacia el cuidado del medio ambiente, sus recursos y la vida en toda su expresión. Cuidar de nuestra "casa común" es también cuidar de la vida de todos/as, es especial los/as más desposeídos/as.



Actividad

Abrir un espacio de discusión sobre la importancia del ser humano y su relación con el medio ambiente. Juntos hacer un mural con pequeñas acciones que favorezcan el cuidado del medio que les rodea.

Tema 11 Invitados a celebrar la vida

FE

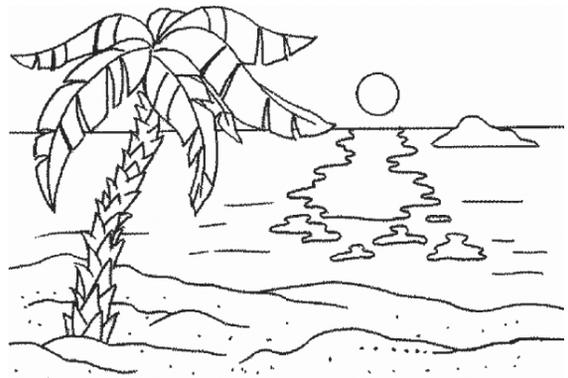
"Fe: he aquí lo más necesario al hombre. Desgraciado el que no cree en nada". Víctor Hugo

Es a través de ella que podemos tener la certeza de nuestros ideales, confiando en la capacidad para alcanzarlos.



Actividad

Se propone iniciar el taller en un espacio abierto e identificar elementos de la naturaleza que van sucediendo como un acto de fe, el sol que sale, las nubes, las flores que se abren al sol. Descubrir el llamado a la vida y a creer en nuestra capacidad de ser quienes somos.



FELICIDAD

"La felicidad es la certeza de no sentirse perdido" Jorge Bucay

Actitud constante que nos anima a vivir la vida orientada según nuestros esquemas de valores, buscando ser feliz y hacer feliz a los/as demás.



Actividad

Escuchar atentos la canción "Celebra la Vida"
Identificar las acciones que cultivan el valor de la felicidad.

"Celebra la vida"

Axel Fernando

No sé si soñaba,
No sé si dormía,
y la voz de un ángel
dijo que te diga:
celebra la vida.

Piensa libremente,
ayuda a la gente,
y por lo que quieras
lucha y sé paciente.

Lleva poca carga
a nada te aferres
porque en este mundo,
nada es para siempre.

Búscate una estrella
que sea tu guía,
no hieras a nadie
reparte alegría.

Celebra la vida, celebra la vida,
que nada se guarda
que todo te brinda.

Celebra la vida, celebra la vida,
segundo a segundo y todos los días.

Y si alguien te engaña
al decir «Te Quiero»,

pon más leña al fuego
y empieza de nuevo.

No dejes que caigan
tus sueños al suelo
que mientras más amas
más cerca está el cielo.

Grita contra el odio
contra la mentira,
que la guerra es muerte,
y la paz es vida.

Celebra la vida, celebra la vida,
que nada se guarda
que todo te brinda.

Celebra la vida, celebra la vida,
segundo a segundo.

No sé si soñaba,
No sé si dormía,
y la voz de un ángel
dijo que te diga:

celebra la vida, celebra la vida
y deja en la tierra tu mejor semilla
celebra la vida, celebra la vida

que es mucho más bella cuando tú me miras.

Celebra la vida, celebra la vida.

Tema 12 El propio camino

ESFUERZO



"El valor de un acto realizado vale más por el esfuerzo por llevarlo a cabo que en el resultado" Albert Einstein

Por medio del esfuerzo disponemos todas nuestras fuerzas internas y externas en la consecución de nuestras metas.



Actividad

<http://tutoria4marijose.blogspot.com/2013/02/cuaresma-frase-de-la-semana.html>

Compartir las etapas que se dan en proceso de alcanzar nuestros objetivos, identificar en qué momento de nuestras vidas hemos estado en una de ellas (el/ la facilitador/a puede reproducir el gráfico para los y las estudiantes o puede hacer la escala en la pizarra).

PERSEVERANCIA

"no te rindas nunca" Otto Frank (Padre de Anna Frank)

Capacidad de ejercer nuestra fuerza física, moral, intelectual, sentimental y espiritual para alcanzar nuestros objetivos.



Actividad

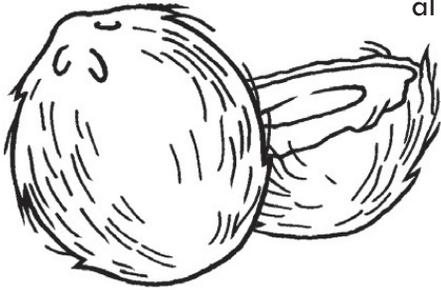
Dibujemos la perseverancia. Haz un dibujo que represente aquello que más ha llamado tu atención sobre la perseverancia.



BUSCANDO AUTÓGRAFOS (Anexo #1)

Actividad	Firma
Hijo/a único/a	
Sigue a Roberto Cavada en Facebook	
Ha subido al Pico Duarte	
Alérgico/a a la aspirina	
Habla o le gustaría aprender italiano	
Baila Hip hop	
Hermana/o menor	
Piensa estudiar Educación Inicial	
Le gustaría crear una fundación para niños huérfanos u otra causa	
Ganó una medalla	

AUTOBIOGRAFÍA DE UN COCO (Anexo #2)



Nací en la copa de un árbol robusto que había crecido en suelo arenoso, al lado de la costa. Desde mi paisaje disfrutaba de una vista

fantástica. Era muy feliz y me sentía orgulloso de ser un coco. Creía que mi padre era maravilloso hasta que oí que varios transeúntes le maldecían a él y toda la familia de esta manera: “¡Qué calor hace hoy, si al menos este maldito cocotero diera sombra! Odio los cocoteros. Tan rugosos, tan feos y deformes, sin hojas, ni flores, ni siquiera aroma.”

Esto hizo sentirme tan mal que algo cambió dentro de mí. ¿Cómo no lo había visto antes?, realmente era feo, me sentía avergonzado y decidí que no dejaría que nadie jamás viera mi fealdad interior.

Comencé a construir en mi alrededor una capa muy densa, dura y peluda para proteger mi interior de las miradas. Después de todo no había nada bueno dentro de mí. Tejé a mi alrededor una capa de materia áspera, peluda, de color pardo, desagradable al tacto para que nadie se atreviera a tocarme. Odiaba que me tocaran o acariciaran.

Al cabo de unas semanas que pasé deprimido, meditando sobre mi desgracia y sin apenas hablar con mis hermanos y hermanas, me vi de repente sorprendido por un impetuoso temporal. Todos éramos sacudidos violentamente y aterrado me agarré de mi padre, temiendo ser arrancado del árbol, pero todo fue inútil, perdí el control y sentí que era arrojado con vehemencia hacia abajo, cayendo en el oscuro vacío. Me encontré solo, aturdido, magullado y dolorido; sólo me quedaba esperar la muerte... Había llegado mi hora...

Cuando un grupo de aquellos odiosos transeúntes se acercó a mí, para mi sorpresa escuché:

“¡Mira que coco tan bonito! Realmente es una suerte”. Sin apenas dar crédito a lo que oía, sentí que me levantaban y me agitaban. Su nariz empezó a olerme y sus labios murmuraban, dirigiéndose directamente a mí: “¡Qué coco tan fresco, dulce y sabroso debes ser! Me alegro de veras de haberte encontrado”. Comenzó a quitar con cuidado lo que había hecho crecer a mi alrededor para protegerme, con tal delicadeza como si deseara no hacerme daño, pero..., sin darme cuenta, cogió una gran piedra y comenzó a golpearme con fuerza, con mayor energía y rapidez, hasta que se oyó un fuerte chasquido y sentí que me partían en dos.

De mis heridas comenzó a rezumar un jugo y con gran sorpresa mía, el chico y sus amigos lo bebieron comentando lo dulce y fresco que estaba.

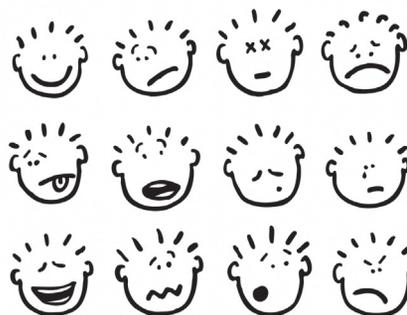
Mi mayor sorpresa fue cuando arrancaron algo de mi interior. ¡Era algo immaculado! Mi interior era hermoso y evidentemente disfrutaban comiendo. “¡La gente me quiere!”, exclamé, “no soy feo ni inútil, ¡por favor cómanme todos!”, ¡qué satisfacción proporcionar placer a personas que han hecho que al fin creyera en mí mismo!”

Autor desconocido

DETECTOR DE EMOCIONES (Anexo #3)

– Describe al lado de cada emoción la acción que la provoca

Sorpresa	Miedo
Aversión	Alegría
Vergüenza	Amor
Ira	Tristeza



– Identifico cómo me siento (sentimiento)

Enojo	Temor	Odio
Pena	Aceptación	Inquietud
Culpa	Asombro	Euforia
Rabia	Gozo	Temor
Ansiedad	Soledad	Humillación
Confianza	Depresión	Desconcierto

– Identifico cómo reacciono:

- DE FORMA PASIVA:

Disfrazar	Negar
Ignorar	Ocultar
Minimizar	No hacer nada
Confundir	

- DE FORMA AGRESIVA:

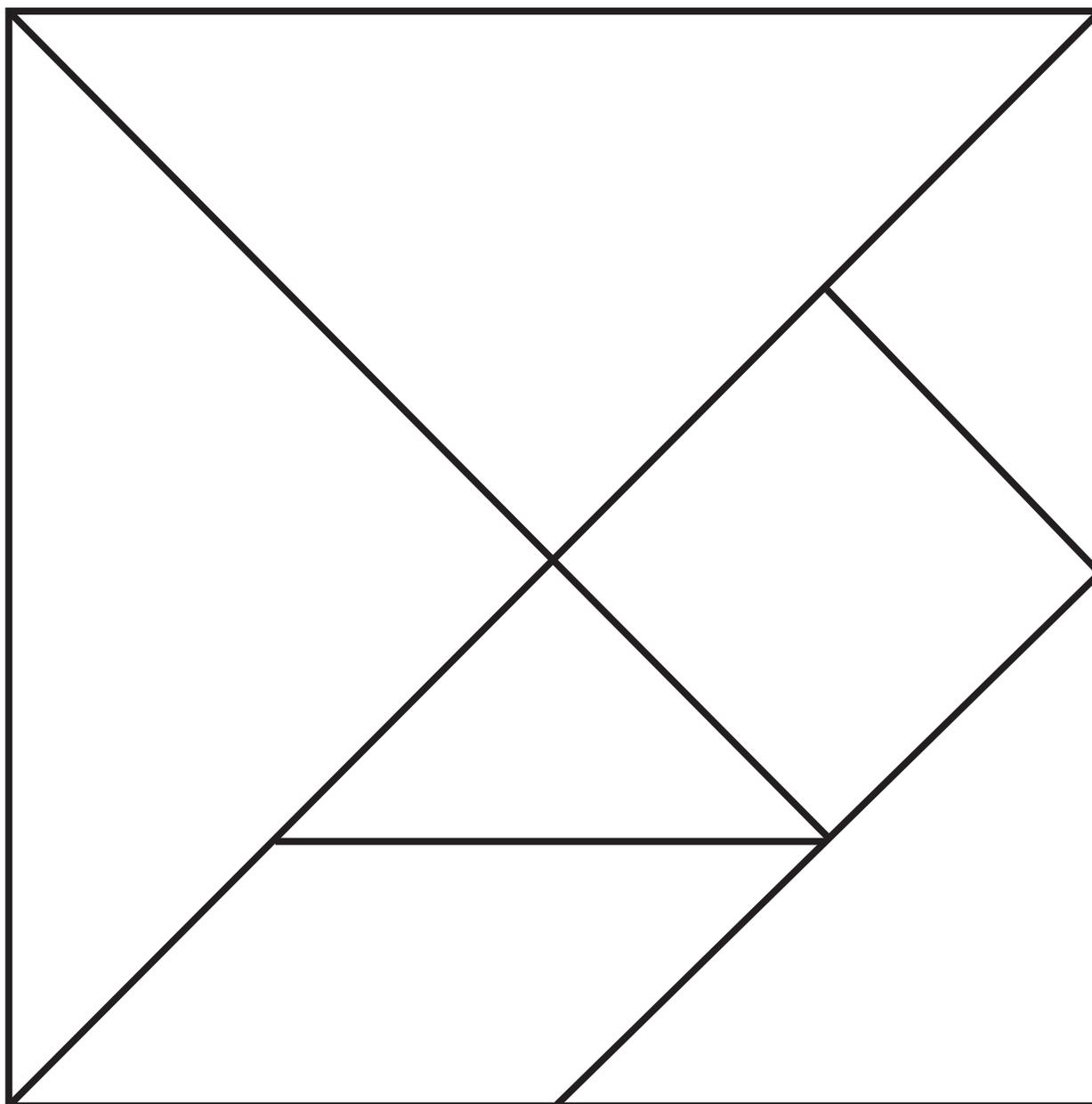
Explotar	Magnificar
Herir	Violentar
Lastimar	Insultar
Gritar	Agredir
Hacerme daño	

- DE FORMA ASERTIVA:

Identificar	Hacerme dueño
Nombrar	Manifestar
Controlar	Guardar
Expresar	Esperar

TAGRAM (Anexo #4)

IMPRIMIR Y PEGAR EN FOAMI DE DIFERENTES COLORES FORMANDO LAS DIFERENTES PIEZAS



HUELLAS DORADAS (Anexo #5)

Jorge Bucay



Martín había vivido gran parte de su vida con intensidad y gozo.

De alguna manera su intuición lo había guiado cuando su inteligencia fallaba en mostrarle el mejor camino.

Él había aprendido a hacerse cargo de sí. Sabía que hacía todo lo posible para cuidarse de no hacer daño a los demás, especialmente a aquellos que quería. Quizás por eso le dolían tanto las acusaciones injustas, la envidia de los otros o los desprecios injustificados de extraños y conocidos. ¿Alcanzaba para darle significado a su vida la búsqueda de su propio placer? ¿Soportaba él mismo definirse como un hedonista centrando su existencia en su satisfacción individual? ¿Cómo armonizar estos sentimientos de goce personal con sus concepciones éticas,

con sus creencias religiosas, con todo lo que había aprendido de sus mayores? ¿Qué sentido

tenía una vida que solo se significaba a sí misma?

Ese día, más que otros, esos pensamientos lo abrumaron. Quizás debía irse. Partir. Repartir lo cosechado y dejarlo de legado para, aunque sea en ausencia, ser en los demás un buen recuerdo. En otro país, en otro pueblo, en otro lugar, con otra gente, podría empezar de nuevo. Una vida diferente. Debía tomarse el tiempo de reflexionar sobre su presente y sobre su futuro.

Martín puso unas pocas cosas en su mochila y partió en dirección a la montaña.

Le habían contado del silencio de la cima y de cómo la vista del valle ayudaba a poner en orden los pensamientos de quien hasta allí llegaba.

En el punto más alto del monte se giró para mirar su ciudad quizás por última vez. "Por una moneda te alquilo el catalejo". Era la voz de un viejo que apareció desde la nada con un pequeño telescopio plegable entre sus manos y que ahora le ofrecía con una mano mientras que con la otra tendida hacia arriba reclamaba su dinero. Martín encontró en su bolsillo la moneda buscada y se la alcanzó al viejo que desplegó el catalejo y se lo alcanzó.

Después de un rato de mirar, consiguió ubicar su barrio, la plaza y hasta la escuela frente a ella. Algo le llamó la atención. Un punto dorado brillaba intensamente en el patio del antiguo edificio. Martín separó sus ojos del lente, parpadeó algunas veces y volvió a mirar. El punto dorado seguía allí.

– Qué raro - exclamó Martín sin darse cuenta de que hablaba en voz alta.

– ¿Qué es lo raro?, –preguntó el viejo.

– El punto brillante –dijo Martín– ahí en el patio de la escuela; siguió, alcanzándole al viejo el telescopio para que viera lo que él veía. –Son huellas, –dijo el anciano.

– ¿Qué huellas?, –preguntó Martín. –Te acuerdas de aquel día... debías tener siete años; tu amigo de la infancia, Javier, lloraba desconsolado en ese patio de la escuela. Su madre le había dado unas monedas para comprar un lápiz para el primer día de clases. Él había perdido el dinero y lloraba a mares, –contestó el viejo. Y después de una pausa siguió: ¿Te acuerdas lo que hiciste? Tenías un lápiz nuevo que estrenarías ese día. Cortaste el lápiz en dos partes iguales, sacaste punta a la mitad cortada y le diste el nuevo lápiz a Javier. –No me acordaba, –dijo Martín, – Pero eso, ¿qué tiene que ver con el punto brillante? –Javier nunca olvidó ese gesto y ese recuerdo se volvió importante en su vida. –¿Y?–

(Cont. Anexo #5)

Hay acciones en la vida de uno que dejan huellas en la vida de otros, explicó el viejo. Las acciones que contribuyen al desarrollo de los demás quedan marcadas como huellas doradas...

Volvió a mirar por el telescopio y vio otro punto brillante en la vereda a la salida del colegio.

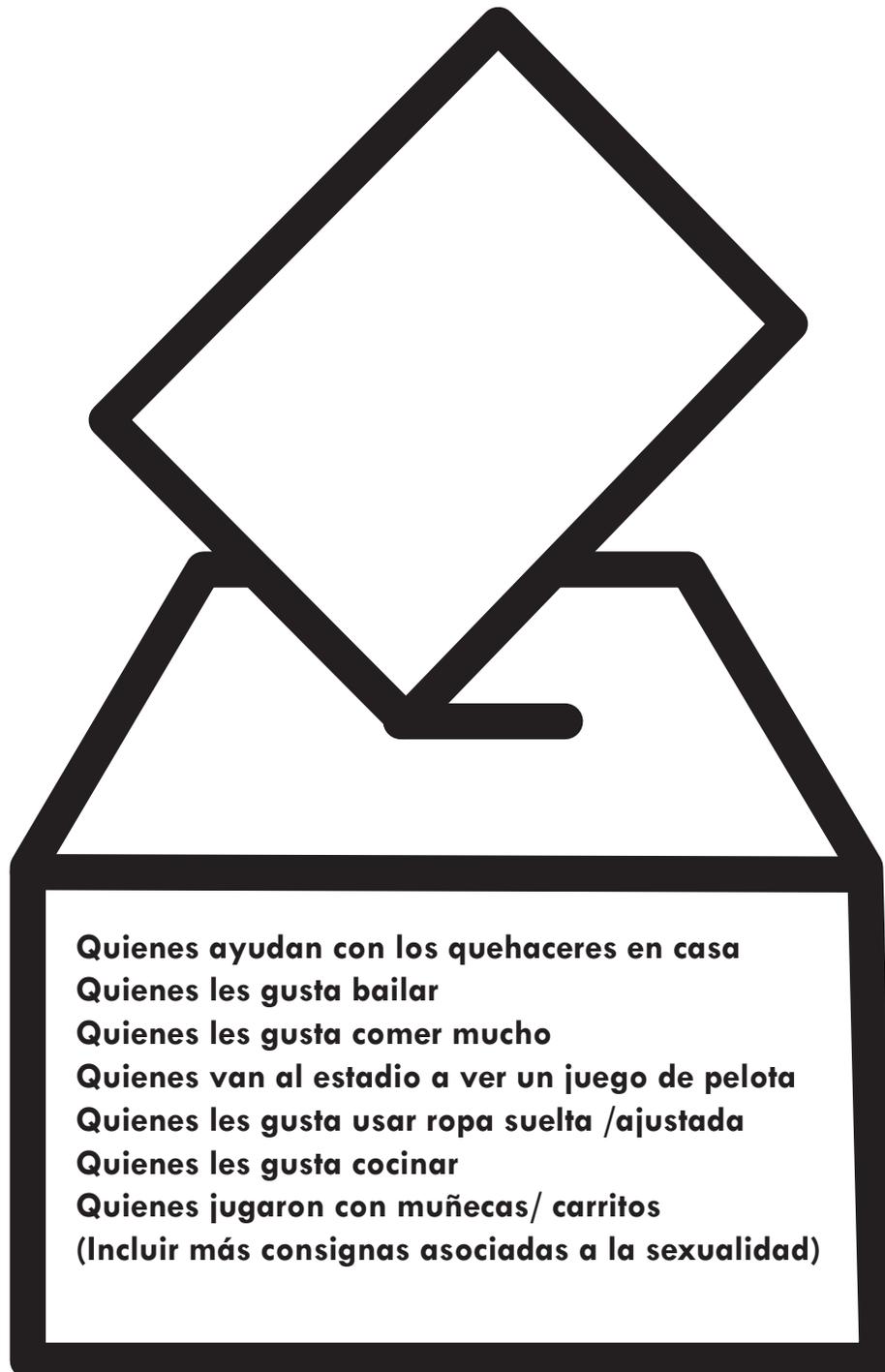
– Ese es el día que saliste a defender a Fran, ¿te acuerdas? Volviste a casa con un ojo morado. Martín miraba la ciudad.

– Ese que está ahí en el centro, –siguió el viejo, – es la cartera que devolviste a tu vecino pudiendo habértela quedado... y el otro, el de la derecha, es la huella de aquella vez que compraste porque sí a un amigo el disco de su cantante favorito... Las huellas esas que salen a la izquierda son de cuando cancelaste tus vacaciones porque la madre de tu amigo Juan había muerto y quisiste estar con él.

Martín apartó la vista del telescopio y sin necesidad de él empezó a ver cómo cientos de puntos dorados aparecían desparramados por toda la ciudad. Al terminar de ocultarse el sol, el pueblo parecía iluminado por las huellas doradas.

Jorge Bucay

TENGO CARTA PARA... (Anexo #6)



HOJA DE TRABAJO (Anexo #7)

EL PROBLEMA DE LUISA

ANTECEDENTES:

Luisa tenía cinco meses de embarazo. Ella había venido postergando su decisión concerniente a su embarazo, pues a sus diecisiete años no creía que fuera capaz de cargar sola con las responsabilidades de la maternidad. Al mismo tiempo, la estaba presionando para casarse con su amigo Joe, quien era el padre.



Luisa estaba absolutamente segura de no desear casarse con Joe. Estaba convencida que no estaban aptos para vivir juntos.

Joe le había dicho que él era estéril, lo que probó no ser verdad. Cuando Luisa se embarazó él le ofreció casarse con ella. A Joe le gustan los niños y quiere el bebé. Cuando Luisa finalmente decidió tener un aborto, Joe arregló con el juez Robbins para que se firmara una orden de restricción en su contra.

Con el consejo de su mejor amiga, Ana, Luisa se practicó el aborto. A final de cuentas lo llevó acabo el Dr. Pressley quien, sabiendo, violó la orden de restricción. Joe presentó cargos en contra de Luisa y del doctor. El juez Robbins multó al Dr. Pressley por desacato a la corte pero perdonó a Luisa porque era menor de edad.

INSTRUCCIONES

Escribe los nombres de las cinco personas involucradas en este caso, en orden, considerando primero a la persona con quién sientas más simpatía hasta la que sientas menos simpatía.

Cuando lo hayas hecho, comparte tu lista con tu grupo. Después de que todos hayan presentado su lista, compartan con cada persona las razones por las cuales cada quien puso ese orden.

Date cuenta quién es el más admirado y quién el menos admirado. No trates de persuadir a otros con tu punto de vista, simplemente tómalo como una posible declaración honesta.

Si el grupo llega a un acuerdo en relación a un orden particular, señalen a un miembro para que pegue la hoja en el portafolio y luego en la pared, y que sea la lista que represente al grupo. Después coméntelo con el instructor, quien dará más instrucciones.

TU MODO (Anexo #8)

Cristóbal Fones, sj.



Jesús, al contemplar en tu vida el modo que tú tienes de tratar a los demás, me dejo interpelar por tu ternura, tu forma de amar nos mueve a amar; tu trato es como el agua cristalina que limpia y acompaña el caminar.



Jesús, enséñame tu modo de hacer sentir al otro más humano, que tus pasos sean mis pasos; mi modo de proceder.

Jesús, hazme sentir con tus sentimientos, mirar con tu mirada, comprometer mi acción, donarme hasta la muerte por el reino, defender la vida hasta la cruz, amar a cada uno como amigo, y en la

oscuridad llevar tu luz.

Jesús, yo quiero ser compasivo con quien sufre, buscando la justicia, compartiendo nuestra fe, que encuentre una auténtica armonía entre lo que creo y quiero ser, mis ojos sean fuente de alegría, que abrace tu manera de ser.

Jesús, enséñame tu modo de hacer sentir al otro más humano, que tus pasos sean mis pasos; mi modo de proceder.



Quisiera conocerte, Jesús, tal como eres. Tu imagen sobre mí es lo que transformará mi corazón en uno como el tuyo que sea capaz de amar al que va sirviendo al reino en libertad.

EL PLACER DE SERVIR (Anexo #9)

Gabriela Mistral



Toda naturaleza es un anhelo de servicio.
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.
Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;
Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;
Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.
Sé el que aparta la piedra del camino, el odio entre los
corazones y las dificultades del problema.

Hay una alegría del ser sano y la de ser justo, pero hay,
sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.
Qué triste sería el mundo si todo estuviera hecho,
si no hubiera un rosal que plantar, una empresa que emprender.

Que no te llamen solamente los trabajos fáciles
¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!
Pero no caigas en el error de que solo se hace mérito
con los grandes trabajos; hay pequeños servicios
que son buenos servicios: ordenar una mesa, ordenar
unos libros, peinar a una niña.

Aquel que critica, este es el que destruye, tú sé el que sirve.
El servir no es faena de seres inferiores.
Dios que da el fruto y la luz, sirve.
Pudiera llamarse así: "El que sirve".

Y tiene sus ojos fijos en nuestras manos y nos
pregunta cada día: ¿Serviste hoy? ¿A quién?
¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?



REVISIÓN DE VIDA (Anexo #10)

¿Quién soy?	¿A dónde voy ?	¿Quienes me acompañan?

MI PROYECTO DE VIDA (Anexo #11)

Un compromiso conmigo mismo/a



Fecha: _____

Lugar: _____

Nombre

Me comprometo a

Firma

Testigo

PLANIFICADOR

1	Luces en la escena: Mi proyecto de vida
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

2	¿Quién soy?
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

3	Me doy cuenta: Yo soy
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

4	Descubrir un tesoro: Autoestima
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

5	Me conozco, siento y aprendo
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

6	Conectados: Yo y mis relaciones con los demás
Fechas: _____ _____	
Horas: _____	

PLANIFICADOR

7	Nuestra sexualidad
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

8	Como lámpara encendida
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

9	Pertenecemos: Celebremos
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

10	Otro mundo es posible
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

11	Invitados/as a celebrar la vida
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

12	El propio camino
Fechas:	
<hr/>	
<hr/>	
Horas:	
<hr/>	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bethencourt, M., Pérez Esclarín, A., y Lazcano, J. (2004). Programa internacional de formación de educadores populares: La identidad de fe y alegría. Caracas, Venezuela. Federación internacional de fe y alegría.
- Bucay, J. (2008). Recuentos para Demián. México. Océano de México, S.A.
- García, B. (2003). Programa internacional de formación de educadores populares: Convivir con los otros y la naturaleza. Caracas, Venezuela. Federación internacional de fe y alegría.
- Grace, J. (2001). Desarrollo psicológico. México. Pearson Educación de México S.A.
- Hernández, O. (1996). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Biblioteca virtual, consejo latinoamericano de ciencias sociales. Recuperado el 16 de diciembre del 2015 <http://www.clacso.edu.ar/>
- Hernández, O. (1996). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. Recuperado el 16 de diciembre del 2015 <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- Ventura, T. (2000). Qué es... la vocación. Madrid. Paulinas.
- Diccionario de Espiritualidad Ignaciana. (2007). Santander. Sal Terrae. Recuperado el 16 de diciembre de 2015 https://books.google.com.do/books?id=79LCg9V_5esC&pg=PA22&lpg=PA22&dq=Diccionario+de+espiritualidad+ignaciana&source=bl&ots=0j4EVtchwF&sig=B3sNQRXIZrR9cxTFNP8VtKIQfeM&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwibv_ao4KfNAhWESCYKHVRpAaYQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Diccionario%20de%20espiritualidad%20ignaciana&f=false