CUADERNO 2

JÓVENES CONSTRUYENDO

RESILIENCIA Y COHESIÓN SOCIAL

Guía metodológica para FACILITADORES ADULTOS

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

CUADERNO 2

JÓVENES CONSTRUYENDO

RESILIENCIA Y COHESIÓN SOCIAL

Guía metodológica para FACILITADORES ADULTOS

Índice

1. Presentación 5

2. Introducción: Hilo conductor de la guía 5

3. Perfil mínimo del facilitador 6

4. Roles y consejos para facilitar (diferenciando al facilitador adulto y al facilitador joven) 7

5. Observaciones importantes antes y después del encuentro 8

6. Enfoque psicosocial del acompañamiento que orienta esta guía 9

7. Metodología de la guía: Ruta de intervención 9

8. Momentos de la intervención y la acción 10

9. Encuadre del encuentro 11

10. Tema I: Resiliencia 13
    - Sesión I: Reconociendo el sentido de la vida 14
        - Actividad: Iniciando el día 15
        - Actividad: Conciencia del cuerpo 16
        - Actividad: Una historia de la vida 17
    - Sesión II: Sentido de pertenencia 18
        - Actividad: Presentación del video “Resiliencia” 19
        - Actividad: Construcción conceptual 20
        - Actividad: Creando una nueva realidad 22
    - Sesión III: Autoconocimiento 24
        - Actividad: Conectándose con el cuerpo 25
        - Actividad: Recorrido por los sentidos 27
        - Actividad: Río de nuestra vida 29
    - Sesión IV: Empatía 34
        - Actividad: Espejo-Construyendo empatía 35
    - Sesión V: Resiliencia 37
        - Actividad: Elementos y conceptualización de la resiliencia 38
    - Evaluación 40

11. Tema II: Cohesión social 44
Sesión I: Identidad territorial 45
Actividad: Conciencia corporal/bioenergética 46
Actividad: Vivenciando la diversidad 48
Actividad: Mi árbol de la vida. Reencuentro con mis ancestros, mis orígenes 50
Actividad: De dónde vine y ahora dónde estoy 53
Sesión II: Deconstrucción de prejuicios y estereotipos 54
Actividad: Prejuicios individuales 55
Actividad: Proyección de video 57
Actividad: Conceptualizando e identificando estereotipos y prejuicios del video 58
Actividad: Plan de deconstrucción de prejuicios y estereotipos 59
Sesión III: Construyendo puentes 60
Actividad: Construyo mi red social personal 61
Sesión IV: Cohesión social y sus elementos 64
Actividad: Elementos y conceptualización de la cohesión social 65
Evaluación 66

12. Anexos 70
Anexo 1 71
Matriz de Planificación de Encuentro
Anexo 2 - A 72
Documento perfil entrada/salida
Anexo 2 - B 73
Preguntas de Reflexión para la/el Participante de la Sesión
Anexo 3 75
Matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller
Anexo 4 – A 77
Ejercicios que pueden contribuir a superar situaciones difíciles
Anexo 4 - B 79
Mi árbol de la vida: Ejercicio
Anexo 4 - C 85
Preguntas de reflexión sobre los contenidos de los videos

13. Bibliografía 87

1. Presentación

Esta guía es el resultado del desarrollo de acciones coordinadas y conjuntas del Consorcio "Juventud Constructora de Paz", impulsado en asociación entre Catholic Relief Services Ecuador (CRS), la Misión Scalabriniana y la Fundación Futuro Latinoamericano (FFLA). Estas acciones se desarrollaron en contextos de movilidad humana, con jóvenes hombres y mujeres sobrevivientes del conflicto armado en Colombia y de las poblaciones ecuatorianas fronterizas en condiciones de alta vulnerabilidad.

El acompañamiento a estos jóvenes deja en nosotros, como organizaciones, lecciones aprendidas sobre su alta capacidad de **resiliencia**, y, por ende, de su capacidad de transformación y pacto social etario como elemento de la **cohesión social** y reconstrucción relacional. Estos elementos son por demás importantes para erradicar la violencia estructural y construir territorios de **paz**.

2. Introducción: Hilo conductor de la guía

CRS, en asociación con la FFLA y su Programa de Movilidad Humana y Cultura de Paz, están impulsando una metodología de artes creativas, a través del uso de dos videos animados especialmente creados para brindar apoyo psicosocial a jóvenes en condición de movilidad humana, o en situación de alta vulnerabilidad, que vivan en Ecuador.

Colores que le ayudarán a identificar los diferentes temas:

La resiliencia

La cohesión social

El primer video aborda las necesidades psicosociales de esta población joven y su capacidad de resiliencia; el segundo trata sobre los retos que enfrentan los jóvenes para generar cohesión social y construcción de paz. Además, la guía utiliza los principios básicos de CRS para construir la paz, conocidos como "las 3C". Durante el trabajo con los jóvenes se quiere lograr: **la conexión con uno mismo, el contacto con otros y otras jóvenes, y la construcción de puentes** entre los grupos juveniles.

El contenido de esta guía trabaja los temas de Resiliencia y Cohesión Social en 9 sesiones y 23 actividades, que cuentan como herramientas catalizadoras a los dos productos audiovisuales. El Cuaderno 2 está

diseñado para el uso y aplicación de facilitadores adultos, quienes estarán vinculados directamente con jóvenes en el ámbito escolar o en organizaciones y/o grupos juveniles.

La metodología prevé desarrollar las nueve sesiones en periodos de 8 y 16 horas de trabajo. Se propone un taller de 8 horas en centros educativos donde los participantes tengan la oportunidad de mayor contacto e interacción, y de 16 horas para grupos juveniles de base comunitaria, considerando que los participantes van a necesitar más tiempo para trabajar ciertas dinámicas y construir confianza. Los contenidos de la guía pueden adaptarse a los horarios y disponibilidad de los participantes. Se pueden realizar talleres de un día completo, o dividir las sesiones para tratarlas de manera consecutiva. Sin embargo, para asegurar la dedicación y profundización del diálogo, se recomienda que las sesiones de los grupos demoren como mínimo 4 horas. Cuando se realizan talleres consecutivos a lo largo de un período de tiempo, es importante que la facilitación acompañe a los participantes para recordar los contenidos de lo tratado en la reunión previa, y asegurar un hilo conductor entre sesiones. Todos los talleres deben realizarse en el aula o en espacios habilitados para el trabajo grupal independiente de los jóvenes.

Se debe orientar la implementación de la metodología de artes creativas para trabajar resiliencia y cohesión social con jóvenes en medios escolares, con grupos de entre 16 y 18 años de edad; y en organizaciones juveniles, con grupos de entre 16 y 29 años. La guía para el facilitador adulto está pensada para personal con habilidades, capacidades y sensibilidades de acompañamiento psicosocial.

Las y los jóvenes participantes deberán tener un trabajo previo en temas de derechos humanos, construcción de paz o movilidad humana, y asumir el reto de aportar a la construcción de sus sueños en un mundo más inclusivo para todos y todas.

Íconos que le ayudarán a identificar las diferentes acciones:

3. Perfil mínimo del facilitador

Pensada para ser usada por docentes y personal de los Departamentos de Orientación y Bienestar Estudiantil, o por profesionales del área psicosocial de organizaciones juveniles locales, esta guía plantea el perfil de un facilitador que cuenta con algún nivel explícito o intuitivo del conocimiento sobre procesos grupales. El sentido de ser del facilitador adulto, en la metodología de artes creativas, es promover que afloren sensibilidades y emocionalidades en los jóvenes, que ellos y ellas se piensen a sí mismos y recuperen su dignidad humana.

Así, el facilitador deberá:

- Contar con una alta capacidad de apoyo.
- Ponerse al servicio de los jóvenes.
- Poseer un alto nivel de empatía.
- Fortalecer la confianza.
- Ser propositivo para la búsqueda de soluciones.
- Promover el empoderamiento.
- Propiciar la construcción colectiva para el fortalecimiento del tejido social.
- Promover el ejercicio de derechos humanos.
- Conocer el contexto.

4. Roles y consejos para facilitar (diferenciando al facilitador adulto y al facilitador joven)

Dada la naturaleza de la metodología de artes creativas y la alta sensibilidad del contexto de violencia estructural que abordan los videos, se plantea que el rol específico del facilitador adulto sea de acompañamiento en dos sentidos: 1) a la intervención como tal, promoviendo e impulsando la reconstrucción de la dignidad e identidad de las y los jóvenes participantes; 2) a cada joven en quien la intervención remueva o despierte alguna memoria de ciclos de violencia o acción atentatoria de sus derechos, para realizar contención, reflexión y empoderamiento. Si un joven participante muestra signos visibles de angustia durante una actividad, el facilitador adulto puede hablar con él o ella durante el descanso y/o después de la sesión y proporcionar más apoyo, o incluso una referencia si es necesario. Si varios de los participantes en el grupo parecen tener fuertes reacciones al contenido de la sesión, el facilitador adulto puede pausarla para dar más tiempo a la reflexión y el procesamiento. Por lo tanto, el facilitador adulto debe conocer y seguir las rutas y protocolos para actuar y denunciar abusos, violencia y violaciones de derechos de menores de edad y adultos jóvenes.

El rol del facilitador adulto viene a complementar el del facilitador joven, quien conduce el encuentro y las actividades con los jóvenes en

las diversas sesiones y actividades. Por ello, ambos deberán mantener constante comunicación, en sus diversas formas, para estar atentos a todo el desarrollo -planificado o no- del encuentro.

Así, se entabla una suerte de convenio entre el equipo conformado por el facilitador adulto y el facilitador joven: "Es muy necesario que cada uno explore sus vulnerabilidades y percepciones, así como sus expectativas respecto de sí mismo, de los demás y del encuentro" (Satir, 1991, p. 18). De esta manera, se garantiza la construcción de confianza básica entre los facilitadores y esto deriva en que la experiencia sea provechosa tanto para ellos como para los participantes.

5. Observaciones importantes antes y después del encuentro

Para el buen logro del encuentro, el equipo facilitador atenderá elementos y detalles importantes antes y después del mismo:

Elementos preliminares

- Reunión de planificación logística y desarrollo de la agenda metodológica del taller: Anexo 1.
- Preparación para el grupo específico de participantes previsto; por ejemplo, revisando cualquier información disponible sobre quién está viniendo, cuáles son sus antecedentes y las posibles preocupaciones/necesidades/problemas que podrían surgir.
- Planificación sobre cómo dividir el trabajo y las interacciones entre los facilitadores adultos y jóvenes.
- Elaboración del documento de perfil de entrada-salida y evaluación: Anexo 2.
- Elaboración de la matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller: Anexo 3.

Globos de diálogo que le ayudarán a identificar dónde debes prestar atención:

Elementos posteriores

- Reunión de procesamiento de experiencias vividas entre los facilitadores: evaluación y elaboración de informe.
- Seguimiento y observación a participantes del encuentro.

6. Enfoque psicosocial del acompañamiento que orienta esta guía

El acompañamiento psicosocial prevé vivir el encuentro junto a los jóvenes hombres y mujeres en condición de movilidad humana y vulnerabilidad, para promover el cierre de círculos abiertos de violencia y de esta manera reconstruir su dignidad humana, su identidad, su memoria y su tejido social. Así, se busca fortalecer su resiliencia, lograr su empoderamiento, propiciar el ejercicio pleno de sus derechos, y promover relaciones igualitarias y democráticas.

7. Metodología de la guía: Ruta de intervención

Pestañas que le ayudarán a identificar los diferentes momentos:

Sentir

Pensar

Actuar

La ruta metodológica de la intervención se sostiene en la pedagogía para la cultura de paz, la cual tiene tres momentos: sentir, pensar y actuar, y tiene como objetivo cambiar las actitudes de las personas para modificar las estructuras de injusticia y violencia. Se parte del **sentir**, tomando en cuenta que las personas reproducen actitudes y comportamientos desde sus historias personales y sus creencias, que las llevan a actuar de manera violenta. Con esta concienciación

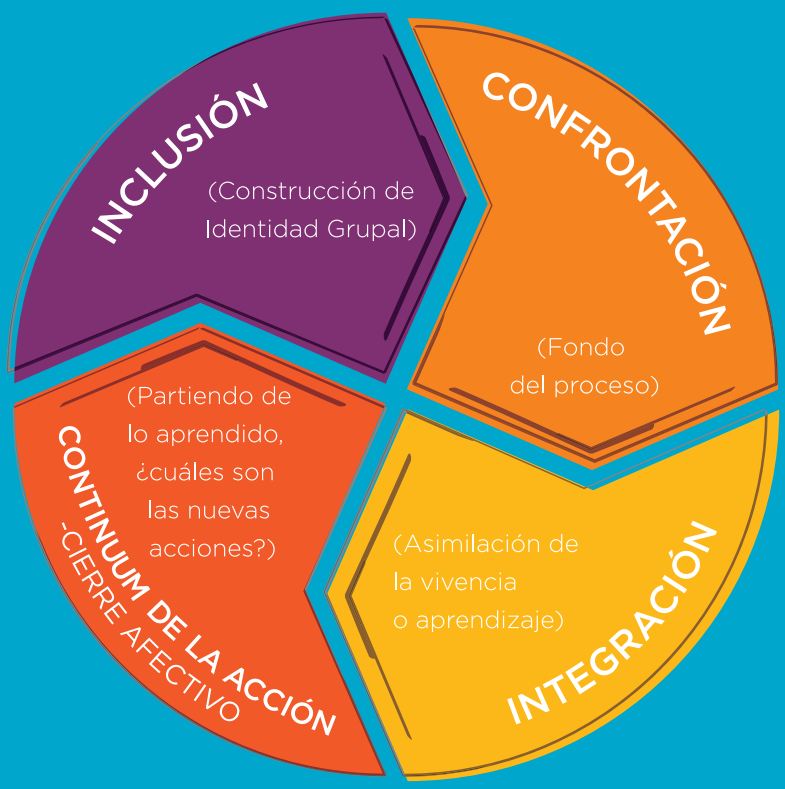
se pasa al **pensar**, lo que motiva la reflexión sobre la realidad en la que se produce y reproduce la violencia, para, con ello, definir cómo **actuar** para el cambio de la situación no deseada y la coconstrucción de nuevas realidades humanas y sociales.

La guía está diseñada de forma que los facilitadores puedan identificar a qué momento de intervención (sentir, pensar, actuar) corresponde cada sesión. Además, en todas las sesiones de la guía se han incorporado los principios básicos de CRS de construcción de paz (las 3C): conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes. En la guía está claramente evidenciado cómo cada sesión responde a las 3C.

En los anexos hemos incluido algunas preguntas que los facilitadores pueden realizar al grupo para propiciar mayor diálogo y reflexión en torno al tema de cada video. Las preguntas también pueden servir como "tarea en casa". El facilitador enunciará una o dos preguntas, pedirá a los participantes que reflexionen sobre posibles respuestas, y solicitará que las compartan en la siguiente sesión.

8. Momentos de la intervención y la acción

El desarrollo de las sesiones se sostiene en cuatro momentos importantes: **inclusión, confrontación, integración y continuum de la acción (cierre afectivo)**.



En cada sesión de la guía hemos incluido un subtítulo que precisa a cuál de los cuatro momentos de la intervención se refiere.

9. Encuadre del encuentro

En todo encuentro se deberá velar por la construcción del "encuadre", entendido como el conjunto de acuerdos, compromisos, consensos, delimitaciones y mínimos posibles, dirigidos a garantizar la buena relación emocional de todos, dar sostén y garantizar un buen trabajo y el logro de los resultados.

Principios - Acuerdos básicos

Principios básicos

- Confidencialidad
- Apertura y honestidad
  - * Hablar en primera persona
- Darse cuenta y tomar conciencia
- Asumir la responsabilidad de sí mismo/a
- Tomar conciencia del cuerpo
- Concienciar las emociones
- Enfatizar en el aquí y el ahora
- Nada de lo dicho es personal

Acuerdos de convivencia

- Puntualidad
- Levantar la mano para pedir la palabra
- Respeto a la opinión del otro/a
- Celulares en silencio

Compromiso de confidencialidad

• Promover con los participantes la expresión verbal de la confidencialidad: "Todo lo vivido, experimentado, aflorado en el encuentro se queda en este espacio".

Nota sobre la conformación de los grupos de taller

La guía está prevista para trabajar en grupos con jóvenes que pueden ser bastante homogéneos: todos migrantes, todos refugiados o todos en condición vulnerable. También se puede trabajar en grupos mixtos: algunos migrantes, afectados por conflictos o de varias nacionalidades.

Tener en cuenta la pertenencia étnica, condición migratoria, condición socioeconómica y otras situaciones de los jóvenes, al momento de convocar los grupos de trabajo, es vital desde una perspectiva de cohesión social. Si se anticipa trabajar con grupos relativamente homogéneos, es importante enfatizar las sesiones de **conexión con uno mismo y contacto con los otros**, para privilegiar la cohesión interna del grupo. Una vez lograda esa cohesión, se puede trabajar en el principio de **construcción de puentes** con otros grupos de personas que hayan mostrado visiones prejuiciadas o tensiones contra los jóvenes.

En el caso de que el grupo sea heterogéneo, la facilitación del taller debe asegurar un espacio importante para trabajar los tres principios de construcción de paz, incluyendo el de construcción de puentes. Para ello, puede empezar trabajando con subgrupos o grupos más pequeños en la sesión, y buscar la construcción de puentes entre estos subgrupos al finalizar la jornada.

10. Tema I: Resiliencia

Para este efecto, ¿qué es la resiliencia?

Es la capacidad innata que tiene o puede desarrollar una persona o colectivo de personas para trascender o hacer frente a situaciones o circunstancias adversas, sin dejar que afecten sus posibilidades de desarrollo integral. Implica esa condición de sobreponerse y salir adelante después de haber sido sometidos a situaciones altamente estresantes, violentas o traumáticas.

Factores de protección y riesgo a considerar

Resaltando que la intervención temática contiene escenas y circunstancias que podrían despertar memorias de violencia, los facilitadores adultos deben monitorear a los participantes que cambian rápidamente su comportamiento; por ejemplo, si están muy comprometidos y de repente callados o distantes, o si tienen un estallido emocional, como llorar o gritar. Los facilitadores deberán observar y efectuar una escucha corporal, sensorial y visual alta; desde este punto canalizar y brindar acompañamiento específico y empático a quien lo requiera; y promover la concienciación de las emociones y sensaciones que emerjan de la intervención. Asimismo, deberán viabilizar las acciones procedimentales y de atención específica, si correspondiere el caso.

Está previsto que el taller se realice con la siguiente agenda:

Sesión	Actividad	Duración Ámbito Escolar	Duración Ámbito Organizacional Juvenil/comunidad
I Reconociendo el Sentido de la Vida	Iniciando el Día	10 min	40 min
	Conciencia del Cuerpo	10 min	20 min
	Una historia de la Vida	30 min	60 min
II Sentido de Pertenencia	Presentación del Video "Resiliencia"	10 min	20 min
	Construcción Conceptual	20 min	40 min
	Creando una Nueva Realidad	40 min	60 min
III Auto-conocimiento	Conectándose con el Cuerpo	10 min	20 min
	Recorrido por los Sentidos	20 min	40 min
	Río de Nuestra Vida	60 min	120 min
IV Empatía	Espejo - Construyendo Empatía	15 min	30 min
V Resiliencia y sus Elementos	Elementos y Conceptualización de la Resiliencia	15 min	30 min
Total		240 min	480 min

Sesión I: Reconociendo el sentido de la vida

Sentido de la vida

Se lo entiende como la razón de ser de la existencia misma, el propósito mayor o superior más allá de todo sentido; la forma superior de conocimiento, la conciencia misma de la vida y la felicidad. Se constituye en una fuerza primaria.

Este sentido es único y específico para cada persona, por lo que corresponde a cada uno encontrarlo.

Objetivo:

Promover en los jóvenes la toma de conciencia de sus historias de vida, el propósito de las mismas y los acontecimientos que las conforman.

Tiempo:

50-120 minutos

Recursos:

Salón amplio, equipo de audio, audio de sonidos de la naturaleza, hojas de papel A4 en blanco para todos los participantes, esferográficos para todos los participantes, y cinta adhesiva.

Actividad:
Iniciando el día

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con otros.
Momento de la intervención: INCLUSIÓN

Objetivo:

Construir identidad individual e identidad grupal.

Tiempo:

10-40 minutos

Procedimiento:

1. Pedir a los participantes que se coloquen en parejas, de preferencia entre personas que no se conozcan o que conozcan desde hace muy poco tiempo.

   Cada pareja tiene que buscar un lugar adecuado en el cual pueda conversar sin que el ruido los afecte o afecte a otros.

2. Ya en parejas, se sientan frente a frente y designan a una persona como "A" y a la otra como "B": la primera escucha y la segunda habla; luego, intercambian roles. De esta manera, se inicia una breve conversación a partir de las siguientes preguntas motivadoras:

   ¿Cuáles son tu nombre, tu edad, tu origen, tu identidad y tu nacionalidad?

   ¿Qué pasó desde que te despertaste hasta que llegaste al taller?

3. Cuando terminan las conversaciones en pareja, formar un círculo en plenaria y pedir a cada persona que presente a su compañero, con la información que compartieron de las preguntas y hablando en primera persona:
   • Nombre, edad, origen, identidad y nacionalidad

   • Qué suceso le llamó más la atención (esta parte, contando con la autorización de quien será presentado o presentada)

Observaciones del facilitador

• Respeto mutuo

• Principio de confidencialidad

- Antes de arrancar con esta parte, el facilitador invitará al grupo a construir el acuerdo de confidencialidad. Habrá que resaltar que este es un espacio seguro y que todo lo que se diga y haga en él se quedará allí.

- Este acuerdo será aplicable en todas las sesiones y durante todo el taller.

Actividad:
Conciencia del cuerpo

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con otros.
Momento de la intervención: INCLUSIÓN

Colocar música instrumental a bajo volumen.

Tiempo

10-20 minutos

Procedimiento

1. Invitar a los jóvenes a moverse procurando cubrir toda la sala, imaginándose que la sala es un tablero sostenido en una aguja, y que, si hay muchas personas en un solo lado, el tablero se caerá. Desde este movimiento, motivar a conectarse con el silencio interior.

   Después de caminar por el espacio por unos minutos, pedir al grupo que se detenga y que se ubique en un espacio para ellos, sin afectar ni ser afectados. *(4 minutos)*

2. Desde el espacio en el que está cada uno/a:
   Para iniciar breves estiramientos, pedir a los jóvenes que se paren separando los pies y ubicándolos a la altura de sus hombros, y que se imaginen que hay una manzana en el cielo y que la quieren alcanzar. Pedir que inmediatamente bajen los brazos y se inclinen hacia delante, tratando de tocar el suelo con las manos. Mantener durante 3 minutos este movimiento de subir y bajar.

3. Pedir a los jóvenes que extiendan los brazos paralelos al suelo, formando una "T". Desde esta posición, girarán de izquierda a derecha. Deberán inhalar por la nariz cuando giren a la izquierda y exhalar por la nariz cuando giren a la derecha. Observar que el movimiento sea desde la cintura y que la cadera quede firme. *(3 minutos)*

4. Pedir que se sienten con las piernas cruzadas por delante y coloquen las manos sobre las rodillas, con las palmas mirando hacia arriba. Cerrarán los ojos como si estuvieran mirando desde el entrecejo. En esta posición, realizar respiraciones lentas y profundas por la nariz. *(4 minutos)*

Objetivos:

*Conectarse con el cuerpo, tomar conciencia de todas las partes que lo componen y generar energía desde la respiración.

*Aproximarse a la construcción de identidad grupal.

Observaciones del facilitador

• Durante el movimiento y la conexión con el cuerpo, la observación deberá centrarse en el grado de conexión o en el afloramiento de mecanismos de defensa.

• Durante las técnicas de respiración, la observación se centrará en la posibilidad o dificultad de mantener los ojos cerrados.

Actividad:
Una historia de la vida

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con otros.
Momentos de la intervención: INCLUSIÓN y CONFRONTACIÓN

Objetivos:

*Tomar conciencia de que los acontecimientos y circunstancias de sus vidas hacen que estén aquí y ahora.

*Promover la conciencia de que cada uno es protagonista de su historia.

Observaciones del facilitador

• El facilitador adulto observará y pondrá mucha atención a la lectura grupal, por si se evidencian sensibilidades despertadas. Si fuera el caso, apoyará en su labor al facilitador joven.

• El facilitador deberá prestar atención al lenguaje corporal y gestual de los jóvenes al momento de compartir los cuentos.

• Velar por el respeto y la empatía hacia la historia del otro.

• El Facilitador/a invitará a quien quiera, de manera voluntaria, a colocar los cuentos de vida en la pared, para visualizar y compartir.

Tiempo

30-60 minutos

Procedimiento:

1. En plenaria, generar condiciones para promover y construir aprendizajes comunes desde las siguientes preguntas motivadoras: *(5 minutos)*
   ¿Han oído sobre los cuentos?
   ¿Saben lo que es un cuento?
   ¿Qué personajes se encuentran en los cuentos?

2. Desde esta construcción y entendimiento colectivo, se pide a cada uno de los participantes que escriba **un cuento o una historia de la vida**. El tiempo para la construcción del cuento no deberá ser mayor a 5 minutos. La historia puede ser de su propia experiencia, o de otra que conozcan y quieran compartir.

3. Promover la conformación de grupos de cuatro a cinco personas. Dentro del grupo, los participantes compartirán sus cuentos.

4. Cada grupo seleccionará un cuento para compartirlo en plenaria. *(30 minutos)*

5. Con el compartir de los cuentos se promueve la reflexión, tanto desde el ámbito individual como del colectivo, con el apoyo de las preguntas motivadoras:
   ¿Quién es el protagonista?
   ¿Cómo se parece el cuento a tu vida?
   ¿Cuál es el mensaje del cuento? ¿Qué es lo más importante?
   Si no hubieras estado en el cuento, ¿qué habría pasado?
   Si no hubiera sucedido esto, ¿estarías aquí?

   Los participantes deberán escribir las respuestas en el dorso de las hojas donde escribieron sus cuentos. *(20 minutos)*

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, en el que analizarán el cumplimiento de sus respectivos objetivos específicos. Ver Anexo 3.

Sesión II:
Sentido de pertenencia

Ser parte, tomar parte

Nos referimos a "ser parte" en el sentido de pertenecer, ser integrante; y a "tomar parte" como asumir un rol, desempeñar acciones determinadas.

Exclusión, autoexclusión

La exclusión se refiere a la situación de marginación o segregación que afecta a individuos o colectivos sociales o culturales, y los coloca en condiciones de vulnerabilidad.

La autoexclusión es protagonizada directamente por la persona o colectivo que, por sus historias y/o creencias, no se siente parte de algo ni quiere tomar parte en ello.

Objetivo:

Sensibilizar e identificar creencias y elementos que aportan a la inclusión y la participación.

Tiempo:

70-120 minutos

Recursos:

Salón amplio, equipo de audio y video (o computadora portátil), amplificación para el audio, varias tarjetas de cartulina A5 para todos los participantes, hojas de papel A4 en blanco para todos los participantes, pliegos de papel en blanco, marcadores gruesos para cada participante, y cinta adhesiva.

Actividad:
Presentación del video “Resiliencia”

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Objetivos:

*Concienciar sobre otras historias de vida y la condición de movilidad humana forzada.

*Identificar creencias y otros.

Tiempo

10-20 minutos

Procedimiento:

1. Introducir a los participantes a la sesión para observar el video “Resiliencia” desde la siguiente reflexión:

   - Así como cada uno de ustedes tiene sus propios cuentos o historias de vida, otras personas o jóvenes tienen los suyos. En esta sesión se compartirá una historia con ellos y ellas.

   - El video que se observará en esta oportunidad se sustenta en hechos reales y fue construido por jóvenes en condición de movilidad humana en Ecuador.

2. Antes de observar el video, pedir a los participantes que identifiquen en él momentos, elementos y palabras clave.

3. Presentar el video “Resiliencia”. *(6 minutos y medio)*

4. Pedir a los participantes que registren en tarjetas sus observaciones: momentos, elementos o palabras (una idea por tarjeta; máximo tres tarjetas por persona).

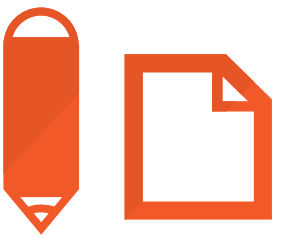
   ¿Qué elementos, palabras o mensajes clave les transmitió el video?

5. En papelotes o en una pizarra, escribir palabras como las siguientes:

• RACISMO • PREJUICIO • EXCLUSIÓN •
• VIOLENCIA • ESPERANZA •

6. Invitar a los jóvenes a presentar y organizar sus tarjetas en las columnas en las que crean que correspondan, con las observaciones que hayan redactado.

Actividad: Construcción conceptual



En esta sesión trabajamos los principios de contacto con otros y construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

20-40 minutos

Procedimiento:

1. Pedir al grupo que conforme equipos de trabajo de acuerdo a la cantidad de columnas registradas en la actividad anterior.

2. En el interior de cada grupo se construirá un concepto, con sus propios términos, de lo que significa para los participantes la palabra que se les asignó. Se escribirá el concepto en un pliego de papel, que puede ser acompañado con dibujos.

3. Cada grupo de trabajo, desde el lugar donde se encuentre, presentará el concepto trabajado por sus integrantes al resto de grupos.

Objetivo:

Construir conceptos de manera colectiva.

pensar

4. Concluidas las presentaciones en plenaria, complementar y reforzar las construcciones conceptuales, enfatizando en que el conocimiento está en cada uno de los participantes.

5. Como equipo facilitador, aportando a esta construcción, compartir la construcción conceptual trabajada con un grupo de jóvenes durante la validación de la presente metodología.

Racismo: "Es cuando una persona no valora a las demás. Se manifiesta a través de discriminación, violencia, burlas, estereotipos, denigración, etc.".

Prejuicio: "Es la acción de someter a una persona, sin antes conocerla. Por ejemplo, cuando una persona llega a un lugar desconocido y los habitantes empiezan a cuestionarla".

Exclusión: "Es no aceptar a las personas tal y como son, haciéndolas a un lado, sin tomarlas en cuenta y rechazándolas por ser distintas o diferentes, como si no existiesen".

Violencia: "Es un hecho o acontecimiento que afecta la integridad física, psicológica y sexual de una persona o cualquier ser vivo".

Esperanza: "María, a pesar de las circunstancias de su país de origen, nunca perdió la esperanza de que todo iba a cambiar, y de que podría enfrentar sus problemas en el nuevo país con valentía".

Observación del facilitador

• Reforzar la construcción y el conocimiento local de las aproximaciones conceptuales.

• Agrupar las palabras de acuerdo al nuevo constructo social de los conceptos.

Actividad:
Creando una nueva realidad

En esta sesión trabajamos los principios de contacto con otros y construcción de puentes.
Momento de la intervención: CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Tiempo

40-60 minutos

Procedimiento:

Dentro de los mismos grupos conformados en la anterior sesión, se pide a los participantes que, en consenso grupal, seleccionen una escena del video.

Pasos a seguir

1. Cada grupo escoge una escena en la cual se visibilicen algunos de los conceptos antes trabajados.

2. Cada grupo debe preparar la dramatización de dicha escena, la cual deberá ser representada en plenaria.

3. Las escenas se presentarán una a una. Una vez terminada la representación, se preguntará a todos los participantes si se sienten identificados con el final planteado por el grupo que hizo la representación.

4. Recogiendo la respuesta de la plenaria, se devolverá a ellos la responsabilidad de cambiar esa realidad, y se consultará qué harán para cambiarla. Se presentará una vez más la escena con la consigna de que, en el momento que los participantes deseen cambiar esa realidad, detengan la representación y pasen a actuar/ser parte de la escena con la nueva propuesta. En este punto se resaltará que está en manos de cada uno de los participantes cambiar patrones, actitudes, palabras y comportamientos que consideren que no aportan a la construcción de una cultura de paz.

Objetivos:

-Crear nuevas realidades.

-Plasmar el “darse cuenta” y el continuum de la acción.

5. Al finalizar todas las representaciones y creaciones de nuevas realidades, se generará un espacio de reflexión en plenaria: se resaltará que está en manos de todos y todas construir realidades más prósperas, así como asumir compromisos de acción para que estas sean efectivas en todos los ámbitos de la vida.

6. Se entregará a los participantes una hoja de papel A4 en blanco, en la que deberán plasmar los compromisos de acción y cambio en los ámbitos individual, familiar y escolar o comunitario.

Matriz de Compromiso

Compromiso en el ámbito individual:

Compromiso en el ámbito familiar:

Compromiso en el ámbito escolar/comunitario:

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, en el que analizarán el cumplimiento de sus respectivos objetivos específicos. Ver Anexo 3.

Observación del facilitador

*Observar la distribución entre la diversidad de los grupos.

*Observar y motivar a la concienciación de la recreación de las nuevas realidades.

* Promover el compromiso y la acción individual y colectiva.

Sesión III: Autoconocimiento

Autoconocimiento

El autoconocimiento se alcanza cuando entendemos nuestros sentimientos y emociones, y les damos nombre. Además, supone conocer nuestras competencias, saber cuáles son nuestros valores y creencias, qué aptitudes y actitudes tenemos; es, también, reconocerse con defectos y virtudes, conocer la identidad y potenciar la autoestima y la motivación intrínseca detrás del conocimiento del yo. Incluye tres dimensiones de la personalidad: el yo físico, el yo social y el yo espiritual (During, 2011).

Objetivo:

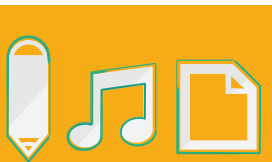
Aportar al descubrimiento de las fortalezas interiores y la conexión o exploración con las debilidades o limitantes, e identificar en aquellas la condición posibilitadora.

Tiempo:

90-180 minutos

Recursos:

Salón amplio, equipo de audio, hojas de papel A4 en blanco para todos los participantes, varios marcadores de punta fina y lápices de colores para todos los participantes, cartulinas blancas A3 para todos los participantes, cinta adhesiva, imágenes impresas, antifaces o vendas para los ojos para todos los participantes, tres productos de diferentes sabores (sal, azúcar, picante, ácido...) en suficiente cantidad para cinco o seis grupos, dos elementos que tengan olores diferentes (incienso, palosanto, perfume, mandarina...), tres objetos que tengan diferente textura (algodón, lija, madera, lana, metal...). Previamente seleccionar una canción que motive a reconocer la condición posibilitadora en la vida de cada joven; por ejemplo, “Yo soy la luz del alma” (https://youtu.be/aCgcUKU9lGE).



Actividad: Conectándose con el cuerpo

En esta sesión trabajamos el principio de conexión con uno mismo.
Momento de la intervención: INCLUSIÓN

Tiempo

10-20 minutos

Objetivo:
Conectarse con las partes del cuerpo y darse una pausa.

Procedimiento:

A) Enfocarse en los pies:

1. Iniciar el movimiento en puntillas, recorriendo todo el espacio de manera rápida y también lenta.
2. Ahora, caminar con los talones, sintiendo el peso del cuerpo, observando si les es fácil sostenerse y cómo se sienten.
3. Continuar el movimiento, ahora pisando con la planta de los pies completa, sintiendo cómo pisan, planta-talón o talón-planta.
4. Imaginarse que en los pies llevan un gran peso, como si cargaran un bloque en cada uno. Pedir a los participantes que observen cómo se mueven: si les es fácil, y cómo sienten sus pies con ese peso. *(1-3 minutos)*

B) Lentamente el enfoque sube a las rodillas:

1. Iniciar la caminata sin doblar las rodillas, tratando de mantenerlas rectas, observando cómo caminan. Los y las jóvenes deben identificar si tienen estabilidad, o qué sensaciones se generan.
2. Seguir la caminata subiendo las rodillas y doblándolas tanto como puedan, observando qué sensaciones generan en su cuerpo, cómo sienten sus rodillas. Pedir que perciban si les es fácil moverse, o qué sensaciones les genera.

3. Continuar la caminata con las rodillas dobladas (como gorilas), hasta encontrar un lugar en el espacio para quedarse ahí.

4. Desde esta posición, pedir que muevan las rodillas en círculos: primero internos y luego externos. *(1-3 minutos)*

C) Ahora el enfoque se centra en las caderas:

1. En el lugar en el que se encuentran, pararse con los pies abiertos al ancho de las caderas, e iniciar movimientos de cadera de izquierda a derecha, y después de adelante a atrás.

2. Ahora el movimiento es circular: primero de izquierda a derecha; luego, cambiar de derecha a izquierda. *(1-3 minutos)*

D) Se trabaja con los hombros:

1. Iniciar con movimientos alternados de hombros, subiendo primero el izquierdo y luego el derecho.

2. Continuar el levantamiento, ahora con ambos hombros, enfocándose en efectuar movimientos circulares, primero hacia adelante y luego atrás. *(1-3 minutos)*

E) El movimiento se centrará en la Cabeza:

1. Iniciar el ejercicio con pequeños y suaves movimientos de cabeza, de izquierda a derecha.

2. Continuar con giros: primero abajo, tocando el pecho con el mentón, y luego hacia arriba y atrás.

3. Al concluir los movimientos, efectuar una pausa y percibir las nuevas sensaciones generadas en todo su cuerpo. *(1-3 minutos)*

Observación del facilitador

*Promover con empatía la conexión con las partes del cuerpo.

*Promover y motivar el silencio interior.

Actividad:
Recorrido por los sentidos

En esta sesión trabajamos el principio de conexión con uno mismo.
Momentos de la intervención: INCLUSIÓN y CONFRONTACIÓN

Tiempo

20-40 minutos

Objetivo:
Reconectar con los sentidos.

Procedimiento:

1. Invitar a hacer una pausa, a tomar conciencia del momento y del lugar en el que se encuentran, y a reconectarse con la integridad del ser, esta vez a través del recorrido de los sentidos: vista, gusto, olfato, tacto, oído.

   Promover la conformación de grupos de trabajo, en lo posible iguales en número.

2. Conformar círculos y sentarse lo más cómodamente posible, ya que el trabajo se efectuará desde ese espacio y posición. A cada participante se le entregará un antifaz o venda para los ojos.

Recorrido y exploración de los sentidos:

Sentido de la vista

1. Colocar imágenes en el centro del espacio y pedir que cada participante tome una, la que más le llame la atención. Una vez que todos tengan su imagen, pedir que se den un tiempo para observarla en silencio.

2. Invitar a compartir con el grupo, a quien desee, lo siguiente: ¿qué hizo que tomaran una u otra imagen? Los participantes compartirán.

3. Cerrar el momento reflexionando, cada uno internamente, sobre el sentido de la vista y la diferencia entre ver, observar y mirar, resaltando cómo miran en su cotidianidad.

Sentido del gusto

1. Invitar a los participantes a cubrirse los ojos (con pañuelos, antifaz, etc.). Pedir que extiendan la mano hacia el centro y coloquen la palma hacia arriba.

2. El equipo facilitador colocará en la palma de cada uno un producto para degustar (salado, dulce, picante, ácido). Acompañar a los participantes para que se conecten con lo que tienen en la mano, lo palpen, olfateen y degusten, dejando que las sensaciones despertadas afloren en sus papilas gustativas.

3. Ya para el cierre, reflexionar con el grupo sobre la posibilidad de darse un tiempo para despertar las papilas gustativas y las sensaciones generadas en el cuerpo.

Sentido del olfato

1. En el círculo, con los ojos aún cubiertos, iniciar el recorrido por el sentido del olfato. Pedir a los participantes que extiendan la mano con la palma arriba, hacia el centro del círculo. Colocar en la palma un elemento que pueda despertar el sentido del olfato (incienso, palosanto, colonia).

2. Una vez que todos los participantes tengan el elemento en su mano, pedir que suban las palmas a la altura de la nariz y se conecten con la fragancia desde la inhalación lenta y profunda.

3. Cerrar el ejercicio con una reflexión individual: el sentido del olfato se respira y la respiración es un elemento vital. Resaltar lo importante de esta conexión.

Sentido del tacto

1. En el círculo y con los ojos cerrados, en el interior de cada grupo, hacer circular objetos con diferentes texturas (algodón, lija, hielo).

2. Los participantes se conectarán con la textura de los objetos, percibiendo las sensaciones que les generan.

3. Para el cierre de la experiencia, reflexionar, cada uno internamente, sobre cómo percibieron sus palmas, qué sensación les generaron los objetos, las texturas y la conexión en la cotidianidad con este sentido.

Observación del facilitador

*Estar alerta ante la emergencia de sensaciones o sensibilidades.

*Observar la guía del proceso con empatía y conciencia plena de la acción por parte de los participantes.

Sentido del oído

1. Sentados y con los ojos cerrados, invitar a los participantes a conectarse con el sentido del oído.

2. Seleccionar a una persona del grupo, a la cual se le hará llegar una frase o mensaje positivo al oído. Pedir a esta persona que continúe dando un mensaje positivo en el oído de la que está a su izquierda, y así sucesivamente hasta terminar.

3. Para el cierre, reflexionar, cada uno internamente, sobre lo importante que es en la vida cotidiana tomar una pausa para conectarse con los sentidos, y sobre la funcionalidad y bondades que estos nos dan en la vida.

Actividad: Río de nuestra vida

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con los otros.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

60-120 minutos

Objetivos:

*Concienciar sobre las emociones.

*Conectarse con la condición posibilitadora de la vida.

Procedimiento:

1. Desde la postura de relajamiento en la que cerraron la anterior sesión, ir aquietando la mente: silenciar la voz, cerrar los ojos y enfocarse en el entrecejo, conectarse con el ritmo de la respiración, inhalando y exhalando lenta y profundamente.

2. Iniciar una meditación guiada (muy pausada y empática). Invitar a los participantes a que cada uno efectúe un recorrido por su vida.

3. Primero, se conectarán con su niñez y percibirán cómo se ven de niños o niñas, cómo se sienten, qué memorias y sensaciones generan. Pedir que traigan a su memoria los hechos más importantes, los que marcaron su niñez.

4. Poco a poco irán dejándola y soltando todos esos recuerdos, hasta quedarse sin nada.

5. Avanzar en el recorrido por su vida y pedir que se conecten con su adolescencia, cuando tenían de 12 a 15 años. Pedir que desde esta edad traigan a la memoria recuerdos importantes que los hayan marcado.

Esta vez pondrán más énfasis e irán precisando circunstancias o hechos importantes que generaron emociones fuertes. Se enfocarán primero en conectarse con el enojo.

6. ¿Qué circunstancia, hecho o situación en su vida les ha generado enojo?
Pedir que visualicen la emoción y se conecten con esa sensación corporal.

7. Hacer énfasis en concienciar la emoción del enojo y la sensación corporal que la genera.

8. El facilitador invitará a dejar ir esa emoción, y a que vuelvan al aquí y ahora, donde el espacio es seguro, donde sus compañeros los y las esperan.

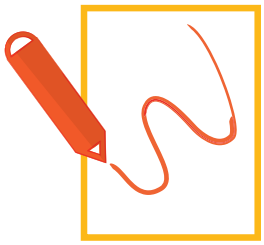
9. Ahora, invitar a conectarse y traer a la memoria una situación, circunstancia o momento de sus vidas que les haya generado miedo.

10. Una vez visualizada la emoción, pedir que perciban qué sensaciones les genera, cómo trabajan su cuerpo y su respiración.

11. Ahora lentamente dejarán ir esa memoria. Invitarlos a volver al aquí y ahora, a este espacio seguro. Pedir que se conecten con su respiración; promover que sea lenta y profunda.

12. Esta vez la invitación será a recorrer la emoción de la tristeza. Pedir que se conecten o traigan a la memoria y visualicen un hecho o recuerdo que les haya provocado tristeza.

13. Pedir que sientan la tristeza y perciban qué sensaciones corporales les trae, cómo sienten su cuerpo, cómo perciben su respiración y simplemente la observen.



14. Invitarlos a volver al aquí y ahora, a este espacio seguro, dejando ir esa emoción. Es solo un recuerdo, una circunstancia que pasó. Pero ahora están aquí, en este espacio seguro.

15. Pedir que se conecten con su respiración, una respiración lenta y profunda. Invitar a dejar atrás esas memorias y resaltar que están aquí y ahora, y a no quedarse con ninguna de las emociones que emergieron, simplemente agradecer que afloraran y trajeran nueva información, y que las concienciaran.

16. Para finalizar el recorrido por las emociones, se invitará a los participantes a buscar en su memoria una situación, circunstancia o acontecimiento que les haya generado mucha alegría, y dejar que ese recuerdo fluya.

17. Invitarlos a conectarse con la sensación corporal que esa memoria les genera, observando cómo están su cuerpo y su respiración. Dejar simplemente que fluyan las sensaciones que van emergiendo.

18. Pedir que, lentamente, vayan dejando las memorias y vuelvan al aquí y ahora, a este espacio seguro.

19. Pedir que tomen conciencia de todo el recorrido, de las emociones que despertaron, las sensaciones que vivieron, cómo se sintieron y cómo sienten su cuerpo. Lentamente, cada uno a su ritmo irá abriendo los ojos.
Mantenerse sentados.

Dibujando nuestro río

1. Delante de cada uno encontrarán una cartulina A3 y lápices de colores. Pedir que dibujen un río con su nacimiento, curso y su desarrollo. Este río representará sus vidas y su recorrido. Así, el dibujo tendrá que plasmar el ciclo de sus vidas: cómo eran de pequeños, cómo eran de adolescentes y cómo son ahora.

2. Observar su caudal, curso, obstáculos, de qué están rodeados, y cómo llegan hasta el aquí y el ahora.

3. Concluido el dibujo del "río de su vida", pedir a los participantes que tomen la hoja, la coloquen frente a ellos y observen los márgenes izquierdo y derecho del río.

4. Pedir que en el margen izquierdo del río registren las emociones imposibilitadoras (miedo, enojo, tristeza) y

se conecten con esas ellas y lo que causan en sus vidas. Además, pedir que concienticen si actúan o no, y cómo, cuando están sumergidos en esas emociones. Propiciar la reflexión pidiendo que completen los enunciados:

Cuando estoy enojado, cuando estoy triste, cuando estoy con miedo, siento que:
-No tengo _____
-No puedo _____
-No sé _____
-No hago _____

5. Una vez que todos hayan registrado la condición que imposibilita la manifestación de las emociones, invitar a observarlas detenidamente y a registrar las sensaciones que les genera en su cuerpo. Pedir que, conectándose con su respiración lenta y profunda, dejen ir las sensaciones que emergieron de la concienciación.

6. Ahora, pedir que se enfoquen y observen el margen derecho de su río. Desde él, iniciar un recorrido por **las emociones y condiciones posibilitadoras**, bajo los enunciados que sirven de guía:

Cuando estoy alegre, siento que:
-Sí tengo _____
-Sí puedo _____
-Sí sé _____
-Sí hago _____

7. Una vez finalizado el registro de **las emociones y las condiciones posibilitadoras o imposibilitadoras**, solicitar a los participantes que dejen sus hojas en el suelo y formen entre todos una línea recta. Pedir que se coloquen en el lado del río en el cual escribieron los “No tengo”, “No puedo”, “No sé” y “No hago”.

Cruzando el río

1. Parados todos formando una línea recta del lado o margen de la condición imposibilitadora, pedir que cierren los ojos y que se conecten con el ritmo de su respiración.

2. Desde esta postura, el facilitador iniciará la reflexión sobre cómo se han sentido en esos momentos y qué sensaciones han explorado. Invitar a los jóvenes a observar de qué lado del río se quieren quedar: si del lado o condición de carencia, o del lado posibilitador, resaltando que están en cada uno de ellos **la decisión y la acción**.

Observación del facilitador

*Estar muy presente y efectuar una lectura individual y grupal.

*Resaltar que la alegría también se constituye en una emoción imposibilitadora si es utilizada como un mecanismo de defensa.

* Constituirse en observador individual y grupal permanente.

* Si parece que algunos participantes no han logrado un nivel cómodo de cierre de la actividad, continuar trabajando para asegurarse que los traumas/recuerdos no se dejen sin atención.

* Apoyarse en el siguiente enlace para cerrar la sesión "Río de nuestra vida": https://youtu.be/aCgcUKU9lGE

3. El facilitador resaltará que están aquí y ahora. Más allá de todos los acontecimientos de sus vidas, sus historias, sus relaciones y todas las circunstancias, ellos y ellas están **aquí y ahora de pie**. Los jóvenes deberán decidir de qué lado quedarse: si del lado de la carencia, del lado de lo que no tienen o no pueden; o trascender y efectuar simbólicamente la acción de conexión con la condición posibilitadora.

4. Invitar a cambiar esta condición a través de un salto o paso hacia adelante, para asumir la condición posibilitadora. Pedir a los y las jóvenes, por una parte, que reconozcan que las emociones son parte de cada uno y están ahí, no son malas ni buenas; y, por otra, que las integren en la vida cotidiana como parte de la condición posibilitadora de cambio y acción.

5. Observar que todo el grupo haya dado el paso simbólico de abrazar y conectarse con la condición posibilitadora.

6. Pedir que formen un círculo, cierren los ojos y se conecten con la respiración lenta y profunda. Invitarlos a conectarse con el sonido, a escuchar la música y a dejarse llevar por el movimiento o la acción que necesite efectuar el cuerpo. Si así lo sienten, que acompañen el movimiento con la voz, canten o, simplemente, se dejen llevar.

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, en el que analizarán el cumplimiento de sus respectivos objetivos específicos. Ver Anexo 3.

Sesión IV:
Empatía

Empatía
A diferencia de lo que se cree popularmente, la empatía no es la capacidad de sentir lo que el otro siente. La empatía es entender lo que la otra persona siente y responder en consecuencia.

Objetivo:
Sensibilizar sobre la importancia de comprender las realidades y emociones del otro y reconocerlo como un otro legítimo.

Tiempo:
15-30 minutos

Recursos:
Salón amplio, equipo de audio.

Actividad:
Espejo-
Construyendo empatía

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con los otros.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

15-30 minutos

Objetivo:
Promover la empatía con el otro.

Procedimiento:

1. Invitarlos a conformar dos círculos concéntricos. Solicitar a cada participante que se pare frente a otro, con los ojos abiertos. Luego, pedir que, desde la mira respetuosa, se conecten con el silencio y perciban al otro o a la otra.
2. Pedir que inicien un diálogo con la persona que tienen al frente, desde la mirada. Serán los ojos los que sostengan ese diálogo.
3. Lenta y respetuosamente, ambos se sostendrán con las manos, sin perder la mirada. Resaltar la importancia de la mirada fija en el otro.
4. Invitar a que cada uno se conecte con el otro desde una respiración lenta y profunda.
5. Pedir que, lenta y respetuosamente, aún con los brazos sostenidos y sin soltarse, se cambien de lugar. Ahora, técnica y prácticamente estarán en el lugar del otro o la otra.
6. Pedir que cierren los ojos y, en silencio, perciban las sensaciones que llegan a su cuerpo. Solicitar que registren esa información y se conecten con el ritmo de su respiración. A su ritmo, cada uno abrirá los ojos, se soltarán los brazos y se conectarán una vez más con la mirada.

7. Desde esta postura, iniciar un nuevo diálogo con los ojos, solo con la mirada, ahora en el lugar del otro. Cada uno a su ritmo agradecerá al otro.

8. Para terminar, conformar un solo círculo y generar la reflexión desde esta pregunta motivadora:

¿Qué sentí y cómo me sentí en el lugar de la otra persona?

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, en el que analizarán el cumplimiento de sus respectivos objetivos específicos. Ver Anexo 3.

Observación del facilitador

Promover la concienciación de ponerse en los zapatos del otro.

Sesión V: Resiliencia

Objetivo:

Reconocer el sentido de la vida, la inclusión, el autoconocimiento y la empatía como elementos fundamentales de la resiliencia.

Tiempo:

15-30 minutos

Recursos:

Salón amplio, equipo de audio, varias tarjetas de cartulina para cada participante y marcadores gruesos.

Actividad: Elementos y conceptualización de la resiliencia

En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

15-30 minutos

Procedimiento:

Comprendiendo la resiliencia:
Es la capacidad innata que tiene o puede desarrollar una persona o un colectivo de personas para trascender o hacer frente a situaciones o circunstancias adversas, sin dejar afectar sus posibilidades de desarrollo integral.

Implica esa condición de sobreponerse y salir adelante, encontrando un **sentido a la vida** desde su **autoconocimiento**, después de haber sido sometidos a situaciones altamente estresantes, violentas o traumáticas, y así construir un **sentido de pertenencia** en el espacio o territorio donde se encuentren. Esto lleva a que se constituyan en nuevos seres humanos **empáticos**.

1. Compartir en plenaria el concepto de resiliencia, e invitar a los participantes a identificar sus elementos y registrarlos en tarjetas.

2. Inmediatamente, el facilitador realizará un recorrido por cada sesión del taller, recordando los conceptos e ideas sobre el sentido de la vida, el sentido de pertenencia, el autoconocimiento y la empatía.

3. Con estos elementos se generará la reflexión grupal sobre lo vivenciado y construido conceptualmente. Cerrar la sesión con la concienciación de la resiliencia y sus elementos.

Objetivo:

Promover el registro integral del concepto de resiliencia.

4. Desde esta nueva coconstrucción y concienciación, pedir que conformen un círculo afectivo, entrelazando los brazos entre todos. Solicitar que cada uno cierre la jornada expresando una palabra que resuma su sensación y, luego, responda estas preguntas:

¿Qué estoy llevando conmigo hoy? Piensa en los compromisos que hiciste en la sesión II. ¿Cómo te sientes acerca de estos compromisos ahora? ¿Hay algo que quieras agregar o cambiar?

5. Cerrar la jornada y hacer una despedida.

• SENTIDO DE LA VIDA • SENTIDO DE PERTENENCIA • AUTOCONOCIMIENTO • EMPATÍA

Con el apoyo de la herramienta de evaluación se procederá en plena-

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, analizando el cumplimiento de los objetivos específicos correspondientes. Ver Anexo 3.

11. Tema II: Cohesión social

La cohesión social es el resultado de un proceso de construcción colectiva que se basa en la voluntad compartida de cooperar para sobrevivir y prosperar, y alcanzar un bienestar común. Este bienestar está basado en la igualdad de oportunidades, en el sentido de pertenencia y solidaridad. Plantea un ejercicio necesario de deconstrucción de prejuicios y estereotipos, para aprender a construir relaciones inclusivas, democráticas y que reconozcan la diversidad como un elemento enriquecedor.

Está previsto que el taller se realice con la siguiente agenda:

Sesión	Actividad	Duración Ámbito Escolar	Duración Ámbito Organizacional Juvenil/comunidad
I Identidad Territorial	Conciencia Corporal/ Bioenergética	10 min	20 min
	Vivenciando la Diversidad	20 min	40 min
	Mi árbol e la vida: Reencuentro con mis Ancestros, mis Orígenes	40 min	90 min
	De Dónde Vine y Ahora Dónde Estoy	40 min	90 min
II Deconstrucción de Prejuicios y Estereotipos	Prejuicios Individuales	60 min	120 min
	Proyección Video	20 min	40 min
	Conceptualizando e identificando Prejuicios y Estereotipos del Video	10 min	20 min
	Plan de Deconstrucción de Prejuicios y Estereotipos	10 min	15 min
III Construyendo Puentes	Construyo mi Red Social Personal	15 min	20 min
IV Cohesión Social y sus Elementos	Elementos y Conceptualización de la Cohesión Social	10 min	30 min
Total		235 min	485 min

Sesión I: Identidad territorial

Identidad territorial:

Se la entiende como el constructo creado entre el individuo y el territorio, desde su definición como individuo vinculado con su existencia, permanencia, reconfiguración y relacionamiento con el espacio territorial y sus componentes.

Importante tomar en cuenta: Cuando se trabaja con grupos de diversas nacionalidades o de origen diverso, el concepto de identidad territorial puede ser problemático, pues puede generar la pregunta sobre quién realmente pertenece a ese territorio. La idea presente en esta guía es que todos pertenecen ahora al Ecuador; aun si son recién llegados, migrantes o refugiados, todos tienen un lugar en el grupo y en la geografía local. El objetivo de esta sesión es ayudar a construir juntos **un sentimiento de pertenencia al territorio compartido por todos los integrantes del grupo.**

Objetivo:

Tomar conciencia del valor de la diversidad, desde la autoaceptación, la construcción de la pertenencia territorial y el reconocimiento del otro.

Tiempo:

110-240 minutos

Recursos:

Equipo de audio; parlantes; 40 hojas de papel A3 en blanco; ocho cajas de pinturas de colores; ocho cajas de marcadores de punta delgada; 40 lápices; 40 esferográficos; proyector de video; mapa digital de Venezuela, Colombia y Ecuador (o los países que se considere pertinentes); 100 adhesivos pequeños de colores; 15 pliegos de papel en blanco; y 12 marcadores gruesos de tres colores diferentes.

Actividad: Conciencia corporal/ bioenergética

En esta sesión trabajamos el principio de conexión con uno mismo.
Momento de la intervención: INCLUSIÓN

Tiempo

10-20 minutos

Procedimiento:

1. Invitar a los participantes a conformar un círculo e ir aquietando su cuerpo y movimientos; a tomar conciencia de su respiración, inhalando y exhalando profundamente a través de la nariz. Cada uno, a su ritmo, irá cerrando los ojos y dirigiendo su enfoque al entrecejo, continuando con la respiración lenta y profunda. *(1-3 minutos)*

2. Lentamente, a su ritmo, cada uno irá abriendo los ojos y desde el sitio en el que se encuentra, buscará un lugar donde cuente con suficiente espacio para moverse sin ser afectado ni afectar a otros. *(1-3 minutos)*

3. Desde el lugar en el que se encuentre, cada uno irá separando los pies hasta llegar a unos 20 centímetros. Indicar que deben doblar ligeramente las rodillas, soltar la pelvis, tener la espalda recta, el mentón paralelo al piso, y los brazos sueltos y relajados al lado del cuerpo. *(1-3 minutos)*

4. En esta postura iniciarán movimientos de rodillas, doblándolas cuando bajen y enderezándolas al subir. Este movimiento será acompañado por todo el cuerpo y con un ritmo ajustado a la respiración rápida y profunda. *(1-3 minutos)*

5. Lentamente irán aquietando el movimiento y observando en su cuerpo las sensaciones que se generan. *(1-3 minutos)*

6. Ahora, desde la postura en la que se encuentran, con los pies separados a la misma distancia, iniciarán pequeños saltos sobre ambas piernas, levantando apenas los dedos del suelo.

Objetivo:

Conectar con el cuerpo y aquietar la mente.

Continuar este movimiento hasta que cada participante perciba sus piernas cansadas y el ritmo de la respiración fluido. *(1-3 minutos)*

7. Lentamente, cada participante se colocará de rodillas sobre el piso e inclinará su cuerpo hacia adelante, asegurándose de que la cabeza llegue al piso y manteniendo la cadera elevada, como si un hilo estuviera halando hacia arriba. Desde esta posición, extenderán los brazos adelante, los mantendrán así, e inhalarán y exhalarán lenta y profundamente, percibiendo las sensaciones que se van generando en el cuerpo.

8. Cada uno a su ritmo se levantará lentamente y efectuará pequeños estiramientos de piernas. *(1-3 minutos)*

9. Nuevamente, se colocarán de rodillas, sobre los talones, y colocarán las manos hechas puño sobre las plantas de los pies. Se inclinarán hacia atrás, dejando caer la cabeza y permitiendo que el cuerpo se arquee. En esta postura cerrarán los ojos y se conectarán con la respiración lenta y profundamente. Percibirán los beneficios de su cuerpo. Lentamente, abrirán los ojos y se incorporarán. Lo último en subir será la cabeza. *(1-3 minutos)*

10. Suavemente, se pararán, separarán los pies al ancho de la cadera, y verificarán que están enraizados. Dejarán los brazos sueltos, paralelos al cuerpo, y desde esa postura dejarán caer el mentón cerca del pecho. Iniciarán pequeños giros de cabeza, inhalando cuando la cabeza se levante hacia arriba y atrás, y exhalando cuando la cabeza baje y vaya adelante. Efectuarán cinco giros a la derecha y cinco giros a la izquierda. Con el último giro dejarán que la cabeza se quede en el centro y con una profunda inhalación la levantarán hasta que el mentón quede paralelo al piso. Se quedarán inhalando y exhalando por unos segundos, y cada uno a su ritmo abrirá los ojos. *(1-3 minutos)*

Observación del facilitador

*Promover la motivación y conexión corporal, como herramienta de integración entre cuerpo, mente y espíritu.

Actividad: Vivenciando la diversidad

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo y contacto con otros.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

20-40 minutos

Procedimiento:

1. Moverse libremente por el espacio y observar a las personas que los rodean. Luego, buscar a una con la que sientan que tienen algún parecido.

2. Cuando encuentren a alguien, permanecerán con esa persona en un solo lugar, nada más observándose en silencio.

3. Iniciar la conversación entre parejas desde la pregunta motivadora:

¿Qué hizo que seleccionaran a esta persona?
(Dejar que un par de parejas compartan).

4. Motivar a los participantes a conocer un poco más sobre el otro o la otra, desde las preguntas motivadoras y siguiendo esta consigna:

- De acuerdo a sus respuestas deberán dar un paso a la izquierda o la derecha. Indicar que se especificará si a cada respuesta corresponde un movimiento hacia el lado izquierdo o el derecho del salón.

Verificar con los participantes la comprensión de la consigna del ejercicio.

Preguntas motivadoras:

¿Con qué mano escriben?

- Den un paso a su derecha si son diestros.
- Den un paso a la izquierda si son zurdos.

Objetivo:

Concienciar el valor de la diversidad.

Si les dieran a escoger, ¿preferirían beber agua o gaseosa?
• Den un paso a la derecha si preferirían beber agua.
• Den un paso a la izquierda si preferirían beber gaseosa.

¿Qué edad tienen?
• Den un paso a la derecha si tienen 22 años o menos.
• Den un paso a la izquierda si tienen 23 años o más.

¿Tienen el cabello corto o el cabello largo?
• Den un paso a la derecha si tienen cabello largo.
• Den un paso a la izquierda si tienen cabello corto.

¿Consideran que son personas con mucha creatividad (ideas nuevas)?
• Den un paso a la derecha si consideran que tienen mucha creatividad.
• Den un paso a la izquierda si consideran que tienen un poco de creatividad.

5. Invitar a que observen a su alrededor. ¿Dónde están las personas con las que formaron pareja al inicio de la actividad? ¿Están las personas que se parecían a ustedes cerca del lugar del salón donde se encuentran o en el otro extremo?

6. Desde esta verificación, promover la reflexión colectiva sobre el valor de la diversidad y resaltar que, aunque hay algunas similitudes en algunas características, hay diferencias en otras.

Un grupo de personas "parecidas" puede tener diferentes opiniones, pensamientos, ideas, géneros, edades, etnias y aspectos. Esta diversidad puede dar lugar a nuevas perspectivas, ideas y formas de hacer las cosas que quizá no consideramos antes.

En distintas partes del mundo, Latinoamérica y, específicamente, Ecuador, a lo largo de la historia, muchos pueblos con culturas diferentes han llegado a coexistir en un mismo territorio, y han establecido relaciones entre sí.

Esto ha dado como resultado, entre otras cosas, diferentes maneras de entender y actuar en relación a la diversidad.

Observación del facilitador

*Coconstruir, de acuerdo al grupo, la relación de convergencias y diferencias.

* Cerrar el ejercicio con la reflexión sobre reconocer y abrazar las diferencias más allá del lugar de origen, género, etnia u otros.

* Observar que se resalte el valor de la diversidad y su riqueza.

Actividad:
Mi árbol de la vida.[1] Reencuentro con mis ancestros, mis orígenes

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

40/90 minutos.

Procedimiento:

1. Invitarlos a moverse por el espacio. Pedir que busquen un lugar en el cual se sientan cómodos y no se sientan afectados ni afecten a otros. *(1-3 minutos)*

2. Ya en el espacio se quedarán quietos y de pie, cerrarán los ojos y se conectarán con su respiración, inhalando y exhalando de manera lenta y profunda. Enfocarán su mirada en la planta de sus pies e irán percibiendo cómo va emergiendo su raíz, que se abre paso en el suelo y forma grietas para penetrar en la tierra hasta lo más profundo. *(1-3 minutos)*

3. Ahora el enfoque se centrará en su cuerpo y en cómo este se convierte en un pequeño brote que va aflorando en la tierra. El brote es muy pequeño, frágil y poco a poco va creciendo; su tronco se va engrosando y de él emergen pequeñas ramas. *(1-3 minutos)*

4. Desde estas ramas nacen hojas, abundantes hojas. Entre las hojas se abren espacio hermosas y coloridas flores. Estas hermosas flores se convierten en frutos.
(1-3 minutos)

5. Acompañar el ejercicio diciéndoles que son unos hermosos, frondosos y coloridos árboles. Pedirles que observen a su alrededor dónde hay más árboles y que todos ellos son parte de un gran bosque. *(1-3 minutos)*

Objetivos:

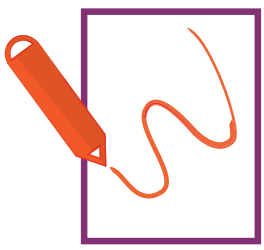
Conectarse con sus orígenes, ancestros e identidad.

1 En el Anexo 4 - B, se encuentra más detallada esta actividad

6. En esta parte del ejercicio deberán imaginar una pequeña brisa de viento y sentir cómo los acaricia y hace que sus ramas se muevan de una manera rítmica y armoniosa. Pedir que observen cómo se mueven y danzan rítmicamente los otros árboles del bosque. *(1-3 minutos).*

7. Con una profunda inhalación y exhalación, y cada uno a su ritmo, volverán aquí y ahora, a este espacio seguro. Abrirán los ojos.

Dibujo del árbol



1. Colocar cartulinas A3 y lápices de colores junto a los jóvenes. Pedir que dibujen un árbol que tenga raíces, tallo, ramas, hojas, flores y frutos.

2. Al terminar sus dibujos, dar una pausa para observar el árbol y conectarse con cada parte de él. Desde este espacio personal, cada uno hará un recorrido por su historia, su vida, su pasado, su familia, sus ancestros, sus orígenes.

3. A continuación, se enfocarán en su presente y observarán quiénes son, con base en estas preguntas guía:

¿Quién eres?
¿Dónde estás?
¿Qué tienes?
¿Con quiénes cuentas?

4. Pedir que se enfoquen en imaginar su porvenir, sus sueños, lo que sienten que merecen en la vida. Con toda esta visualización, invitarlos a reconectarse con el espacio.

5. Tomarán un lápiz, esferográfico o algo para escribir. Registrarán:

- En las raíces: De dónde vengo: mi cultura/origen, mi familia y ancestros (individualizarlos).
- En su tallo/tronco: Quién soy, qué tengo, dónde estoy.
- En sus ramas/hojas/frutos: Cuáles son mis sueños, anhelos, expectativas.

6. A su ritmo, cada uno irá concluyendo y observando su árbol y lo que registró en él. Percibirán qué sensaciones o emociones les genera.

7. Ahora tomarán sus dibujos y los colocarán delante de cada uno para iniciar un diálogo con cada parte del árbol.

Raíces: Se sentarán delante del dibujo, específicamente en la parte de las raíces, en actitud de reverencia. El facilitador promoverá una visualización guiada: invitará a recordar lo positivo y lo negativo de su familia y de cada una de las personas que la conforman, los hechos significativos, y todo lo que registraron en las raíces, con lo que se quieren quedar y con qué no de esa vivencia. Recogerán para su vida las mejores energías y se conectarán con los ancestros.

Motivar a sentir y experimentar amor por los suyos, a perdonar a quien necesiten perdonar, a honrar a sus padres y a las personas más significativas, presentes o ausentes.

8. Tallo/tronco: Con lo registrado en esta parte, cada participante efectuará un diálogo con su yo interior, reconociendo todo lo que tienen y han logrado, y dónde se encuentran ahora a pesar de todo.

9. Ramas/hojas/frutos: En esta parte los participantes efectuarán un diálogo y compromisos para el logro de sus sueños, merecimientos y anhelos. Promover la reflexión con los participantes y su experiencia, resaltando la importancia de partir de la realidad que se vive y de tener en cuenta los legados/el pasado, para que cada joven se mire cómo es y entienda lo que es.

10. Esto permite analizar que nuestra historia personal no la construimos solos: se construye con otros. Entonces, invitar a ver los aportes mutuos, a mirar qué más se puede hacer y a encontrar soluciones. Esto motiva el reconocimiento y permite revalorar las cosas, explorarnos, sentir que somos responsables de diferentes situaciones y tener esperanza para reconstruir una nueva historia.

Observación del facilitador

* Inspirar y promover la conexión con la experiencia.

*Observar que los participantes cierren sus procesos.

* Promover que los participantes se sostengan en el presente.

*Motivar a la concienciación de su vida, partiendo de sus orígenes, ancestros, cultura e identidad. Desde esta identificación, verificar que entiendan los acontecimientos de su vida y quién es y dónde está ahora cada uno.

Actividad: De dónde vine y ahora dónde estoy

En esta sesión trabajamos los principios de contacto con otros y construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

40-90 minutos

Objetivo:

Aportar a la construcción del sentido de pertenencia territorial.

Procedimiento:

1. Invitar a buscar un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodos, seguros y no afecten o perturben a otros. Desde este lugar, guiar una meditación retrospectiva para conectarse con su territorio, comunidad, país de origen. Desde allí, pedir que tracen la ruta o recorrido que efectuaron hasta llegar aquí y ahora.

2. Desde este identificarse aquí y ahora, en este espacio, en esta provincia, en este país, resaltar y reconocer todo lo que son y lo que tienen, incluidos los sueños.

3. Proyectar en la pantalla, previamente cubierta con pliegos de papel en blanco, la imagen del mapa de Ecuador, Colombia o de las localidades de origen de los jóvenes. Cada uno a su ritmo, y uno a la vez, se acercarán a la pantalla y marcarán sobre el papel su punto de partida u origen, así como la ruta de ciudades en las han vivido y que han recorrido, hasta llegar a aquella en la que se encuentran actualmente.

4. Una vez que todos hayan efectuado su registro, promover la reflexión. Resaltar que más allá de cada historia de movilidad o migración, ahora Ecuador los acoge. Y están acá y ahora por un propósito más grande.

   Invitar a dialogar sobre las formas en que los participantes están aquí y ahora, lo que les hace sentir que pertenecen, lo que los hace sentirse conectados, lo que es positivo acerca de estar aquí, etc.

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, analizando el cumplimiento de los objetivos específicos respectivos. Ver Anexo 3.

Observación del facilitador

* Promover la participación de todos.

*Inspirar a que, más allá de lo vivido y lo dejado atrás, están aquí y ahora.

Sesión II: Deconstrucción de prejuicios y estereotipos

Prejuicio

Es el proceso mental de formación de un concepto, idea o juicio sobre alguna persona, objeto o situación, de manera anticipada.

Estereotipos

Son ideas o pensamientos preconcebidos, construidos colectivamente.

Objetivo:

Reconocer los prejuicios y estereotipos a nivel personal y colectivo, y asumir compromisos para su deconstrucción.

Tiempo:

100-195 minutos

Recursos:

Marcadores de punta gruesa de tres colores diferentes, cinta adhesiva, fundas de regalo o de papel medianas, pliegos de papel A5 en blanco, tarjetas de cartulina A5, cajas de marcadores delgados de colores varios, hojas de papel A4 en blanco (para cortar en 21 pedazos de 7 cm x 7 cm), proyector, equipo de audio y video (reproductor de DVD), tarjetas de tres colores diferentes.

Actividad:
Prejuicios individuales

En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Tiempo

60-120 minutos

Procedimiento

Objetivo:
Reconocer los prejuicios y estereotipos personales.

1. Solicitar a los participantes que se sienten en círculo en el espacio.

2. Entregar ocho pedazos de papel en blanco (7 cm x 7 cm) a cada participante. Cada uno también deberá contar con un esferográfico o lápiz para escribir. En cada pedacito de papel registrarán una idea, sin escribir su nombre. Es importante mantener el anonimato de los participantes con el objetivo de que realicen sus aportaciones con la mayor libertad posible.

3. Cada uno completará de manera rápida las siguientes frases, respondiendo con la primera palabra o palabras que vengan a su mente:

1. Los ecuatorianos son...
2. Los indígenas son...
3. Los afrodescendientes son...
4. Los extranjeros son...
5. Los jóvenes son...
6. Las mujeres son...
7. Los homosexuales son...
8. Los niños son...

Es importante otorgar unos segundos para que anoten en el papel la primera idea o sensación que dicho término les sugiera. Cada participante doblará varias veces su papel y lo depositará en un sobre o bolsa que el equipo facilitador habrá previsto. Se proveerá una bolsa por pregunta.

4. En plenaria, plasmar los resultados en la pizarra o en la pared. Reflexionar acerca de las conclusiones que arrojan los papeles. Resaltar las asociaciones positivas, las asociaciones

negativas, las asociaciones neutras y lo que se suele decir y esta vez no se dijo.

5. Una vez registradas todas las ideas, generar la reflexión resaltando que:

• Los términos neutros se utilizan cuando el participante no conoce bien a la persona o la categoría propuesta.

• Los términos positivos y neutros también se utilizan cuando nos identificamos con la persona o categoría.

• Los términos positivos también se utilizan cuando salimos en defensa de un colectivo oprimido.

Preguntas motivadoras:

• ¿Por qué he dicho que los indígenas son [negativo], y en cambio se sostiene que los indígenas son [positivo]?

• ¿Qué quiere decir "ser negro"?

• ¿Cómo es posible definir con una o más características (ya sean positivas o negativas) a los más de 16 millones de personas (ecuatorianos, extranjeros o de cualquier otro grupo identitario) que viven en Ecuador?

• ¿Hemos constatado que los extranjeros son [negativo], o son calificativos que hemos escuchado en boca de otras personas?

• ¿Qué ocurre con nosotros cuando migramos?

6. Desde esta reflexión, motivar a los participantes a darse una pausa y silencio interior para que cada uno pueda identificar sus patrones de prejuicios y estereotipos, y qué les han generado en la vida.

Observación del facilitador

*Promover la identificación individual y personal de los patrones de prejuicios y estereotipos.

* Promover el registro de las características.

Actividad:
Proyección de video

En esta sesión trabajamos los principios de conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes.
Momentos de la intervención: CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

Objetivo:

Identificar prejuicios y estereotipos preexistentes.

Tiempo

30-40 minutos

Procedimiento:

1. Reflexionar con el grupo sobre cómo en la dinámica anterior se pudieron visibilizar los prejuicios y estereotipos personales existentes. Dialogar sobre cómo la sociedad ha ido construyendo sus prejuicios y estereotipos, y cómo estos llegan a incidir de una manera negativa en todas las personas.

2. Invitar a observar una historia que fue creada a partir de situaciones reales y construida con jóvenes que se encuentran en situación de movilidad humana en Ecuador. Solicitar a los participantes que identifiquen los momentos del video que más les llamen la atención.

   Presentación del video "Cohesión social"
   (7 minutos y medio)

3. Invitar a los jóvenes a escribir en una tarjeta de cartulina (una idea por tarjeta, máximo tres tarjetas por persona):

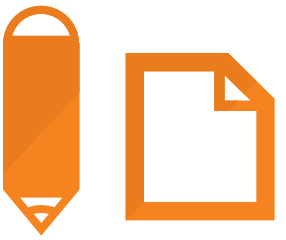
   ¿Qué elementos, palabras o mensajes claves les transmitió el video?

4. En un pliego de papel en blanco, en la pared o en la pizarra estarán estas palabras en cartulina:

PREJUICIO	ESTEREOTIPO	SOLIDARIDAD	RESILIENCIA

   En plenaria, invitar a las y los jóvenes a presentar los elementos, palabras o mensajes claves y organizarlos bajo las columnas correspondientes.

Actividad:
Conceptualizando e identificando estereotipos y prejuicios del video



En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momento de la intervención: CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Tiempo

10-20 minutos

Procedimiento:

1. Conformar al menos tres equipos, según la cantidad de columnas generadas en el trabajo con el video. En cada grupo, las y los jóvenes construirán sus conceptos desde sus conocimientos y saberes. Resaltar que el conocimiento está en cada uno de ellos.

   Los conceptos básicos a construir son:

   Prejuicio • Estereotipo • Solidaridad

2. Cada grupo de trabajo, desde el lugar donde se encuentre, presentará a la plenaria los conceptos trabajados en su interior.

3. Concluidas las presentaciones en plenaria, el equipo facilitador complementará y reforzará las construcciones conceptuales con algunos conceptos de otros ejemplos y reflexiones. Reforzará que el conocimiento está en lo local.

Objetivo:

Construir conceptos de manera colectiva.

Observación del facilitador

*Revalorizar que el saber está en cada uno de los participantes.

pensar

actuar

Actividad: Plan de deconstrucción de prejuicios y estereotipos

En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momento de la intervención: CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Objetivo:

Promover la acción para la deconstrucción.

Tiempo

10-15 minutos

Procedimiento:

1. Resaltar todo el recorrido del proceso e invitar a los participantes a que, de manera personal, identifiquen y tomen conciencia de tres prejuicios y estereotipos que estén presentes en su vida y se vinculen con sus ámbitos personal, familiar y escolar o comunitario.

Se puede motivar a los jóvenes a pensar cómo se ven ellos y su grupo social reflejados en el video, y qué recursos sociales (redes, contactos) se pueden usar para responder a las circunstancias, prejuicios y formas de discriminación que se observan.

Observación del facilitador

*Promover el registro de sus deconstrucciones.

2. En una hoja en blanco, dibujarán la siguiente matriz y escribirán en ella los cambios o actividades que se comprometen a realizar para cambiar esta realidad.

Matriz de compromisos individuales en temas de prejuicios y estereotipos	
Compromisos en el ámbito individual	
Compromisos en el ámbito familiar	
Compromisos en el ámbito escolar/comunitario	

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, analizando el cumplimiento de los objetivos específicos correspondientes. Ver Anexo 3.

Sesión III: Construyendo puentes

Construyendo puentes

Construcción colectiva de nuevas realidades compartidas.

Objetivo:

Aportar a la construcción de identidad grupal y reconocer mi red social.

Tiempo:

15-20 minutos

Recursos:

Papeles A3 en blanco para todos los participantes, marcadores gruesos de tres colores diferentes, y cinta adhesiva.

Actividad: Construyo mi red social personal

En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momento de la intervención: CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Objetivo:

Construir identidad colectiva.

Tiempo

15-20 minutos

Procedimiento:

1. Motivar a la reflexión colectiva sobre el entendimiento de qué es una red, cómo está compuesta y cómo sería una red social. Concretizar la reflexión sobre lo que es la red social e invitar a construir la propia red personal.

2. Entregar una hoja de papel y marcadores, e indicar que se dibujen o representen en el centro de la hoja.

3. Explicar que deben trazar una línea por cada frase que el equipo facilitador diga, y ubicar o dibujar a la persona, personas o instituciones que según cada uno completen la frase.

4. El facilitador irá expresando las frases y esperará a que los participantes hagan sus líneas y armen su red al responder. Las frases pueden ser como las siguientes:

   • La o las personas más importantes en mi vida son...

   • Cuando me siento triste, busco o quiero hablar con...

   • Cuando necesito ayuda económica, sé que puedo contar con...

   • Cuando me enfermo cuento con... (o la persona que se preocupa más por mí es...)

   • Alguien que sé que siempre está ahí aunque casi no nos veamos es...

   • Me gusta participar en reuniones sociales con...

- Me divierto en compañía de...
- Me gusta participar en las reuniones que hace...
- La o las instituciones a las que acudo para divertirme son...
- La o las instituciones a las que acudo para aprender son...
- Para fortalecerme espiritualmente cuento con...
- Me ayudan en mi trabajo...
- Me orientan para resolver los conflictos laborales, familiares, comunitarios...
- Para conocer o exigir mis derechos acudo a...
- Alguien que sé que comparte mis gustos es...
- Comparto actividades complementarias o satisfactorias con...

5. Una vez realizada la red básica, pedir que con otro color de marcador establezcan las relaciones cercanas/afectivas, las sociales y las ocasionales. Hacer otras frases complementarias y marcarlas con otro color:

- Quiero incluir como amigos a...
- Otras personas o instituciones con las que quiero relacionarme son...
- Quienes pueden ayudarme a establecer más conexiones son...
- A quien tengo olvidado es a...
- A quien tengo descuidado es a...

6. Invitar a incluir y plasmar acciones o estrategias para fortalecer relaciones con quienes deseen hacerlo. Complementar

la red invitando a visualizar y a organizar en otra hoja redes futuras, en seis meses y un año, que resultan de preguntarse:

¿A quiénes más tengo o incluyo en mi red?

7. Motivar a los participantes a que presenten su red y compartan sus ideas, recuerdos y experiencias en grupos.

8. Para finalizar, el facilitador promoverá en plenaria las conclusiones acerca de la importancia de establecer relaciones con las personas y con organizaciones, y sobre la utilidad de estos en sus vidas. Invitar a pensar en las cosas que pueden hacer para fortalecer y estrechar lazos de unión con las personas y las organizaciones.

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, analizando el cumplimiento de los objetivos específicos correspondientes. Ver Anexo 3.

Observación del facilitador

*Promover la conciencia de que no están solos.

Sesión IV: Cohesión social y sus elementos

Objetivo:

Reconocer la identidad territorial, la deconstrucción de prejuicios y estereotipos, y la construcción de relaciones como elementos fundamentales de la cohesión social.

Tiempo:

10-30 minutos

Recursos:

Pliego de papel en blanco (de preferencia, de tamaño A0), marcadores gruesos de tres colores diferentes, y cinta adhesiva.

Actividad: Elementos y conceptualización de la cohesión social

En esta sesión trabajamos el principio de construcción de puentes.
Momento de la intervención: CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Tiempo

10-30 minutos

Objetivo:
Coconstruir un concepto de cohesión social.

Procedimiento:

1. Compartir en plenaria el concepto de cohesión social. Invitar a los participantes a identificar sus elementos y registrarlos en tarjetas.

2. Realizar un recorrido por cada sesión del taller: recordar los conceptos e ideas sobre identidad territorial, deconstrucción de prejuicios y estereotipos, y construcción de puentes. Comparar con los elementos que el grupo identificó como características de la cohesión social.

3. Al finalizar el taller, es importante identificar que la cohesión social se resume en las siguientes palabras:

Identidad territorial

Deconstrucción de prejuicios y estereotipos

Construcción de puentes

Evaluación

Con el apoyo de la herramienta de evaluación se procederá en plenaria a evaluar el desarrollo del taller.

Al terminar el día, el facilitador adulto trabajará con el facilitador joven el diario de la sesión, analizando el cumplimiento de los objetivos específicos correspondientes. Ver Anexo 3.

12. Anexos

Anexo 1
Taller de Metodología de Artes Creativas

Matriz de Planificación de Encuentro				
ANTES				
Actividad	**Desarrollo**	**Responsable**	**Fecha de Cierre**	**Observaciones**
Colocar un nombre corto a cada actividad a desarrollar.	Desarrollar paso a paso cada actividad.	Acordar, clara y efectivamente, el nombre de una persona responsable, la cual tiene que velar por que esta actividad se cumpla.	Definir una fecha en la cual se tiene que tener realizada la actividad para el correcto desempeño del encuentro.	Tener en cuenta elementos clave, que requieren una atención especializada.

Agenda Metodológica del Taller					
Actividad	**Hora**	**Duración**	**Recursos**	**Responsable**	**Observaciones**
Colocar un nombre corto a cada actividad a desarrollar	Hora de arranque de la actividad	Tiempo de duración de la actividad	Describir materiales y/o elementos a utilizar durante la actividad	Nombre de facilitador que acompaña la actividad	Tener en cuenta elementos clave, que requieren una atención especializada

Matriz de Planificación de Encuentro				
DESPUÉS				
Actividad	**Desarrollo**	**Responsable**	**Fecha de Cierre**	**Observaciones**
Colocar un nombre corto a cada actividad a desarrollar.	Desarrollar paso a paso cada actividad.	Acordar, clara y efectivamente, el nombre de una persona responsable, la cual tiene que velar por que esta actividad se cumpla.	Definir una fecha en la cual se tiene que tener realizada la actividad para el correcto desempeño del encuentro.	Tener en cuenta elementos clave, que requieren una atención especializada.

Anexo 2 - A
Taller de Metodología de Artes Creativas
Documento perfil de entrada/salida

Nombre:

Fecha:

A. Marque con una cruz las siguientes afirmaciones con las opciones de verdadero (V) o falso (F).

	V	F
1- Cohesión Social es el bienestar basado en la igualdad de oportunidades.		
2- Resiliencia es la capacidad innata que tiene o puede desarrollar la persona o colectivo de personas para sobreponerse y salir adelante después de haber sido sometidos a situaciones altamente estresantes, violentas o traumáticas.		
3- El autoconocimiento es la base para el conocimiento del otro.		
4- La clave de la empatía es tratar a los demás como te gusta que te traten a ti.		

B. Complete los componentes de la Resiliencia.

1) _____ **2)** _____

3) _____ **4)** _____

C. Complete los componentes de la Cohesión Social.

1) _____ **2)** _____

3) _____

Anexo 2 - B
Taller de Metodología de Artes Creativas
Preguntas de Reflexión para la/el Participante de la Sesión

Fecha de la sesión: _____ Lugar de la sesión: _____

Retroalimentación General:

¿Cuál fue tu parte favorita del taller?

¿Cuál fue tu parte menos favorita del taller?

¿Cómo se podría mejorar el taller?

¿Participar en el taller cambió la forma en que te sientes acerca de algo? En caso afirmativo, ¿qué y cómo?

¿Participar en el taller cambió tu percepción acerca de algo? En caso afirmativo, ¿qué y cómo?

¿Aprendiste algo nuevo durante el taller?

¿Crees que si otros jóvenes participaran en el taller, cambiaría la forma en que piensan y/o interactúan entre sí? En caso afirmativo, ¿cómo y por qué? Si no, ¿por qué no?

¿Recomendarías este taller a tus amigos?

Comentarios de sensación general sobre la experiencia del taller: Selecciona la imagen que se ajuste mejor a tu sensación.

MUY CONTENTO
ME GUSTÓ MUCHO ESTE TALLER

CONTENTO
ME GUSTÓ EL TALLER

INDIFERENTE
NO ME GUSTÓ O DISGUSTÓ EL TALLER

DESCONTENTO
NO ME GUSTÓ MUCHO EL TALLER

MUY DESCONTENTO
NO ME GUSTÓ EL TALLER PARA NADA

Anexo 3 – A
Taller de Metodología de Artes Creativas
Matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller

Tema I: Resiliencia		
Objetivo	**Avances**	**Observaciones**
Sesión I Promover en los jóvenes, la toma de conciencia de sus historias de vida, el propósito de las mismas y sus acontecimientos.		
Sesión II Sensibilizar e identificar creencias y elementos que aportan a la inclusión y la participación.		
Sesión III Aportar al descubrimiento de la fortaleza interior y la conexión o exploración con las debilidades o limitantes, y la oportunidad de encontrar en ello la condición posibilitadora.		
Sesión IV Sensibilizar sobre la importancia de comprender las realidades y emociones del otro/a, reconociéndolo como un legítimo otro/otra.		
Sesión V Reconocer el sentido de la vida, el sentido de Pertenencia, el autoconocimiento y la empatía como elementos fundamentales de la resiliencia.		

Anexo 3 – B
Taller de Metodología de Artes Creativas
Matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller

Tema II: Cohesión Social		
Objetivo	**Avances**	**Observaciones**
Sesión I Tomar conciencia del valor de la diversidad, desde la auto-aceptación, la construcción de la pertenencia territorial y el reconocimiento del otro.		
Sesión II Reconocer los prejuicios y estereotipos a nivel personal y colectivo, y asumir compromisos para su deconstrucción.		
Sesión III Aportar a la construcción de identidad grupal y reconocimiento de la red social.		
Sesión IV Reconocer la identidad territorial, la deconstrucción de prejuicios y estereotipos y la construcción de relaciones como elementos fundamentales de la cohesión social.		

Anexo 4 – A

Ejercicios que pueden contribuir a superar situaciones difíciles

Pida a la gente que haga una lluvia de ideas sobre la siguiente pregunta: ¿qué puede ayudar a sanar el trauma?

Explique: Aunque el trauma nunca cura por completo, es posible sentir de nuevo alegría y una sensación de bienestar interior, una vez que la fuente del trauma ha pasado. Esto no sucede rápidamente, pero **puede** suceder si adoptamos un sistema de creencias saludable, realizamos técnicas autotranquilizantes y desarrollamos buenas habilidades para combatir las cosas que nos han estado tensionando o traumatizando, ahora o en el pasado.

PRÁCTICA PARA CALMAR (ejercicio de reducción del estrés, 5 minutos)

Propósito:

Enseñar a los participantes a calmarse después de discutir un tema angustiante.

El facilitador explica:

La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés. Esta ayuda a calmarse cuando se siente mucho estrés. Cuando tenemos sentimientos fuertes, es importante sentir que estamos conectados a la tierra. El ejercicio nos enseña a hacer esto.

El facilitador pide a todos que se sienten en silencio, con los dos pies en el piso. Los ojos pueden mantenerse abiertos.

El facilitador entonces dice:

Nombra cuatro cosas que puedes ver en tu mente. Cuatro cosas que puedes escuchar. Cuatro cosas que puedes tocar. Tócalas en tu mente. Nombra tres cosas que puedes ver. Tres cosas que puedes escuchar. Tres cosas que puedes tocar. Tócalas en tu mente. Nombra dos cosas que puedes ver. Dos cosas que puedes escuchar. Dos cosas

que puedes tocar. Tócalas en tu mente. Nombra una cosa que puedes ver. Una cosa que puedes oír. Una cosa que puedes tocar. Tócala. Toma una respiración profunda a la cuenta de tres, y exhala lentamente a la cuenta de cuatro. [Repetir]. Otra respiración profunda, y déjala salir lentamente. ¿Cómo te sientes ahora?

PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA:

(ejercicio de reducción del estrés, 5 minutos)

El facilitador dice:

Lo mejor y lo primero para reducir el estrés es respirar profundamente. A menudo olvidamos esto, especialmente cuando nos sentimos muy asustados o estresados. Pero la respiración profunda puede cambiar al instante la forma en que nos sentimos. Una vez que respiramos profundamente también podemos pensar con más claridad y tomar mejores decisiones. Intentemos una respiración profunda.

¡Respira! Haz una respiración profunda (contando hasta 3) y ahora exhala lentamente como si estuvieras respirando a través de un sorbete o silbando silenciosamente (a la cuenta de 4). Hagámoslo de nuevo. Siente tus pies en el piso, haz una respiración profunda (a la cuenta de 3) y exhala lentamente (a la cuenta de 4). Solo concéntrate en respirar despacio. [Repetir]. ¿Cómo te sientes?

Explique a los participantes que pueden hacer esta respiración profunda cada vez que se sientan estresados.

Anexo 4 - B
Mi árbol de la vida: Ejercicio[2]

Propósito:

Ayudar a que cada participante entienda mejor su propia identidad y también aprenda sobre otros. Esto se puede usar en una conversación grupal o como un ejercicio de construcción de equipos. Nos ayuda a entender que cada individuo es único y tiene diferentes fortalezas y talentos, pero también nos muestra lo fuertes que somos como grupo. Esta actividad también se puede usar con niños y jóvenes (de 11 años de edad, por ejemplo), como parte del programa "Cantando a los leones".

Nota: Es más fácil para esta actividad si los participantes saben leer y escribir, pero también se pueden usar símbolos en lugar de palabras.

Tiempo:

2 horas

Materiales necesarios:

Un pliego grande de papel para cada participante, marcador o crayones y cinta adhesiva.

Sugerencia: Puede dejar de lado esta sección con jóvenes mayores y adultos, si piensa que no lo disfrutarán.

El facilitador dice:

Comencemos descubriendo más sobre nosotros mismos, porque esto nos ayudará a entender cómo cada uno de nosotros es único y especial, y también que somos más fuertes como grupo. Cuanto más conozcamos sobre nosotros mismos y nuestras fortalezas, más éxito tendremos y estaremos menos asustados o intimidados por otros.

Parte 1: Actuación (5 minutos)

El facilitador dice:

Esta actividad, "el árbol de la vida", nos enseña sobre nuestras raíces, de dónde venimos y quiénes somos. Nos enseña sobre nuestras fortalezas, para que podamos ser más seguros y poderosos. También nos muestra nuestras ramas: adónde vamos con nuestras vidas.

1. Todos de pie y formen un árbol alto. Muéstrame cómo puedes hacer que tu cuerpo sea un árbol alto.

2 Cantando a los leones: Una guía para enfrentar el temor y la violencia en nuestras vidas, por Jonathan Brakarsh con Lucy Steinitz, Catholic Relief Services, 2017. Páginas 15-18. http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions. Este ejercicio puede fortalecer el trabajo de identidad con los jóvenes, y contribuir a romper el hielo y generar un ambiente de confianza entre los participantes.

2. ¿Qué hay en la parte inferior del árbol que entra en el suelo? [Pausa para respuestas]: las raíces. Muéstrame las raíces. ¿Para qué son las raíces del árbol? [Pausa para respuestas]. Siente las raíces del árbol. Deja que tus piernas y pies se estiren profundamente en el suelo y te hagan fuerte.

3. Subiendo el árbol, ¿qué sigue? [Pausa para respuestas]: el tronco. Muéstrame el tronco. ¿Para qué es esto? Siente el tronco fuerte del árbol; tiene sus años buenos y años malos, pero sigue creciendo. Crece más alto y más alto durante los años y mueve el árbol hacia el cielo.

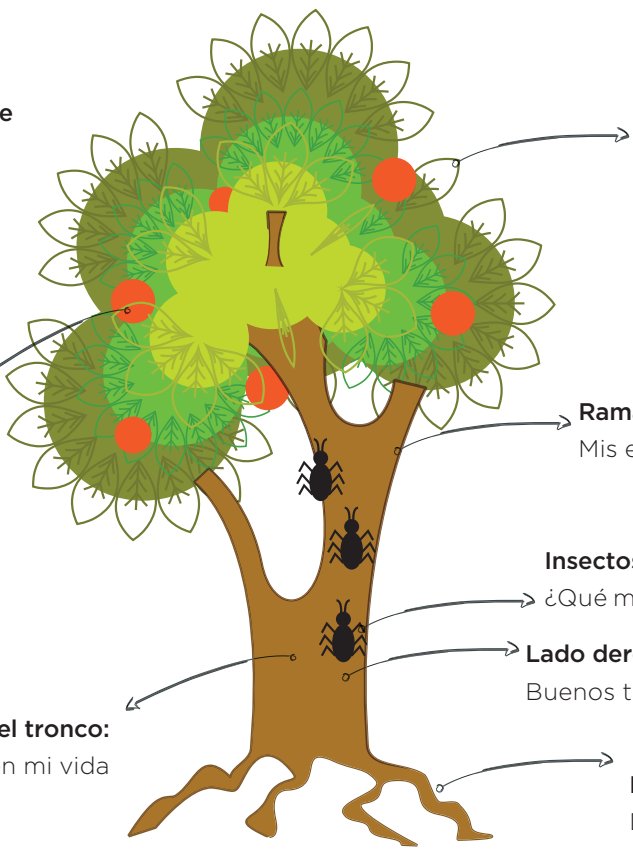
4. ¿Y qué parte del árbol alcanza el cielo? [Pausa para respuestas]: las ramas. Muéstrame las ramas del árbol, y cómo alcanzan el cielo. ¿Para qué son las ramas del árbol? Llevan frutas y hojas.

5. Y ahora muéstrame las hojas del árbol. ¿Qué hacen? Nos dan sombra para mantenernos frescos en el calor de la tarde.

6. Y ahora muéstrame los frutos del árbol. Tan agradables para comer en los días calurosos.

Dibujo del árbol de la vida:

Los participantes deben etiquetar las diferentes partes del árbol que dibujan.



Comiencen a dibujar de abajo hacia arriba

Hojas:
Mis talentos, habilidades y logros

Fruta:
¿Qué es bueno en mi vida ahora?

Ramas:
Mis esperanzas y deseos para el futuro

Insectos dañinos:
¿Qué me impide alcanzar mis esperanzas?

Lado derecho del tronco:
Buenos tiempos en mi vida

Lado izquierdo del tronco:
Tiempos difíciles en mi vida

Raíces:
De dónde vengo

Parte 2: Dibujo (45 minutos)

El facilitador dice:

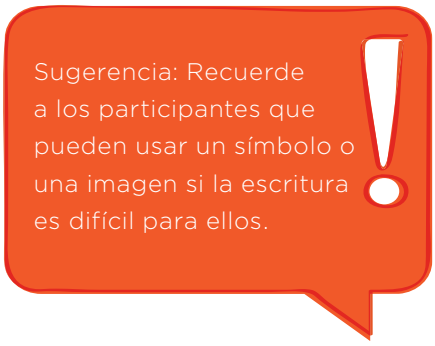
En un pliego de papel, cada uno de ustedes dibujará su propio árbol. Sigan mis instrucciones cuidadosamente. [Distribuya un gran pliego de papel a cada participante, y comparta las pinturas y marcadores de colores].

Nota: El facilitador dibuja cada parte del árbol mientras hablan.

El facilitador dice:

Tu árbol de vida está dividido en tres partes principales: las raíces, el tronco y la copa, que consiste en las ramas con sus hojas y frutos.

Necesitará hacer preguntas específicas para cada parte del árbol. Espere hasta que los participantes hayan completado esa sección del dibujo antes de pasar al siguiente conjunto de preguntas. Tome su tiempo; usted tiene 45 minutos para esto. Camine alrededor de la habitación y observe los dibujos de árboles para asegurarse de que los participantes entienden.



1. Dibuja las raíces y escribe de dónde vienes, y de dónde vienen tus padres, parientes y antepasados. ¿De qué ciudad o pueblo vienes? ¿De qué ciudad o pueblo vienen tus familiares? Estas son tus raíces. Las raíces también pueden ser las personas que te han amado y te han ayudado en tu vida. No importa adónde viajas en la vida, tus raíces están en este terreno, en el lugar en que estás.

2. Dibuja el tronco y, en el lado derecho del árbol, escribe algunos de los buenos eventos en tu vida. ¿Qué te hizo feliz? ¿Cuáles son los tiempos que celebramos? En el lado izquierdo del árbol escribe sobre algunos de los momentos difíciles en tu vida. Si tuviste un momento sumamente penoso, puedes mostrarlo como una cicatriz en el árbol o una rama rota.

3. En tu mente te ves escalando el árbol, desde las raíces hasta el tronco, y ahora las ramas.

4. Dibuja las ramas. En ellas escribe tus esperanzas y deseos para el futuro.

5. En las hojas escribe tus talentos y habilidades (lo que puedes hacer), así como tus logros (lo que has logrado).

¿Qué haces bien? Por ejemplo, "soy fuerte, bueno en el cuidado de los demás, soy un buen oyente".

6. En cada rama dibuja el fruto. Los frutos son las cosas buenas en tu vida ahora. También pueden ser personas que te ayudan, te aman o te inspiran ahora (ancianos, líderes religiosos, parientes, incluso alguien a quien nunca has conocido).

7. Finalmente, dibuja los insectos nocivos, que son los obstáculos en tu vida. Estas son las cosas de tu vida que le impiden alcanzar tus sueños. También pueden ser las creencias acerca de ti mismo que interfieren con tu desarrollo, como pensar que eres inútil o tonto.

Parte 3: Discusión (40-50 minutos)

Haga que los participantes se emparejen y se hagan preguntas. Realice esto dos veces: primero a un par, por unos 20 minutos (10 minutos por persona); y luego a un par diferente, durante otros 20 minutos. De esta manera, cada persona llega a contar su historia dos veces, lo cual es muy importante. Recuerde a los participantes que escuchen atentamente mientras la otra persona habla.

Si hay tiempo, puede seleccionar a un par de voluntarios para presentar sus árboles al grupo más grande. Mantenga estas presentaciones breves. Esto es opcional. *(5 minutos cada uno)*

Preguntas generadoras para crear una historia positiva de sus vidas:

• Cuéntame sobre tus raíces: ¿dónde vivieron y crecieron tus padres y otros antepasados?

• Cuéntame sobre el tronco: ¿qué épocas o eventos has encontrado que fueron difíciles en tu vida y cuáles han sido buenos?

• ¿Quiénes son las personas importantes en su vida? ¿Cómo han ayudado tus talentos y habilidades en tu vida? (Por ejemplo, "la paciencia me ha ayudado a superar los tiempos difíciles, me ha enseñado a esperar hasta que las cosas cambien para mejor. Cuando no sé qué hacer, busco la ayuda de los demás. Puedo reír en la cara de la miseria y eso me ayuda a encontrar una solución").

• ¿Cuáles son tus ramas, tus esperanzas y deseos para el futuro? ¿Cuáles son los mensajes de esperanza cuando

Sugerencia: Puede realizar esto como una entrevista, utilizando las preguntas, o permitir a los presentadores hablar de su árbol de la forma que deseen. Sea sensible al momento; sin embargo, evite que solo una o dos personas dominen la discusión. El objetivo es que los participantes desarrollen una visión positiva de sí mismos (de sus talentos, habilidades y logros) a pesar de las dificultades de la vida.

Sugerencia: Si un participante se molesta mientras cuenta su historia, salga con él o ella, para escucharla y proporcionarle comodidad. Si varias personas se molestan por la experiencia, haga que todos entren en círculo y se tomen las manos. Enfatice en que en este taller estamos todos juntos: todos tenemos dolores y alegrías en nuestra vida y los compartimos aquí.

la vida se pone dura? ¿Qué te dices a ti mismo para continuar?

El facilitador dice:

Todos tenemos miedos y a todos nos han sucedido cosas malas, pero no estamos solos: estamos conectados con otros, tenemos mucho en común. Todos experimentamos felicidad y dolor. Todos tenemos habilidades y fuerzas para ayudarnos a superar obstáculos. Todos venimos de algún lugar. Todos tenemos raíces que nos recuerdan quiénes somos. Compartimos el mismo suelo y agua. Y como un árbol, podemos sanarnos a nosotros mismos y si nuestras ramas, nuestras esperanzas, son cortadas, pueden crecer nuevas y fuertes. Podemos sacar nuestra fuerza de aquellos que vinieron antes de nosotros, de nuestra fe, de nuestras familias, amigos, colegas y ancianos, y de las personas que nos han ayudado a medida que crecemos.

Parte 4: Paseo por la galería (10 minutos)

Pida a todos que cuelguen sus dibujos de árboles en la misma pared para hacer un bosque. Invítelos a mirar cada uno de los árboles.

El facilitador pregunta:

¿Qué ves ahora? [Obtener respuestas. Por ejemplo: "Muchos árboles, un bosque"]. ¿Cómo se siente que su árbol sea parte de un bosque? [Obtener respuestas].

El facilitador pregunta:

Ahora, piensa: ¿qué sucede si hay una tormenta y un árbol está solo? [Obtener respuestas. Por ejemplo: "El árbol se rompe y se cae"]. Pero si muchos árboles se unen y forman un bosque, ¿qué sucede si hay una tormenta? [Obtener respuestas. Por ejemplo: "El bosque es mucho más fuerte y protege a los árboles individuales". Pida que realicen comentarios].

El facilitador dice:

Nuestras vidas forman parte de un bosque donde todos estamos conectados entre nosotros. Caminemos por el bosque y miremos los árboles del otro. Vean lo grande y fuerte que es nuestro bosque. Vean cómo nuestros árboles crecen juntos. No estamos solos.

¿Cómo te sientes al mirar todos estos árboles juntos? Nuestro grupo es como un bosque. Cada uno de ustedes

tiene su propia historia, sus propias raíces, sus propias fortalezas y talentos. Cada uno de ustedes es único, cada persona es importante. Estamos en nuestro mejor momento, somos más fuertes cuando estamos juntos y nos apoyamos, como los árboles en un bosque.

¿Cómo podemos fortalecer aún más nuestro bosque, es decir, nuestro grupo? ¿Qué más podemos hacer para que nuestro bosque sea aún más bello y más productivo en el futuro? [Obtener algunas respuestas].

Parte 5: Cierre (10 minutos)

Pida a los participantes que discutan sobre cómo se sintieron con respecto a esta actividad. Algunas indicaciones son:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué te gustó de esta actividad?
- ¿Qué fue difícil y qué fue fácil?
- ¿Cómo te sentiste al dibujar tu árbol y luego hablar de ello con otra persona?
- ¿Cómo fue la segunda vez que lo hiciste, en comparación con la primera?
- ¿Cómo te sientes al ser parte del bosque?

Termine con una canción o una oración.

Anexo 4 - C
Preguntas de reflexión sobre los contenidos de los videos

Hemos creado estos videos para fomentar el diálogo y la reflexión en torno a la situación de miles de jóvenes en el Ecuador, que están forzados a desplazarse para buscar protección, y que tienen que enfrentar muchos desafíos para integrarse en los sitios de llegada. Aparte de las sesiones y ejercicios propuestos, invitamos a los facilitadores a plantear al grupo las preguntas que detallamos a continuación. Estas pueden servir para generar un diálogo entre los asistentes, si existe ese espacio, o para que, luego de un espacio de varios días, mediten sobre el contenido del video y lo discutido en el grupo.

Preguntas para trabajar el video de resiliencia

Sesión	Preguntas Generadoras
I Reconociendo el Sentido de la Vida	¿Qué acontecimientos importantes marcaron la vida de María? ¿Cómo valoras lo que ha pasado en tu vida, para que estés aquí donde estás?
II Sentido de Pertenencía	¿Qué crees que hubiera sucedido con María si también se hubiese quedado en la casa, así como su mama? ¿Por qué crees que es tan importante para María obtener la aprobación de ingreso en el colegio?
III Auto-conocimiento	¿Puedes resaltar las debilidades y fortalezas de María? ¿Puedes resaltar las debilidades y fortalezas de su mamá? ¿Qué fortalezas encuentras en el personaje de "Mateo"?
IV Empatía	Describe algunas escenas de solidaridad o empatía con María ¿Crees que las personas se mostrarían más solidarias si conocieran detalles de la historia de María?
V Resiliencia y sus Elementos	¿Qué actitudes tendría que asumir la mama de María para ser una persona Resiliente? ¿Qué actitudes tendríamos que tener hacia las personas recién llegadas, para apoyar su integración?

Preguntas para trabajar con video de cohesión social

Sesión	Preguntas Generadoras
I Identidad Territorial	¿Qué elementos comunes encuentras entre los personajes? ¿Conoces el término "xenofobia"? ¿Cuáles crees que son las razones para que muchas personas tengan prejuicios contra los recién llegados?
II Deconstrucción de Prejuicios y Estereotipos	Nombra 4 cambios de actitudes importantes que hubo durante el video ¿Cuáles serán las razones para que muchas personas sientan prejuicios hacia las personas diversas (de otra nacionalidad, de diferente color de piel, que profesen otra religión, etc.)? ¿Cuáles serán las razones para que asignemos estereotipos a las personas? ¿Qué harías tú para cambiar esta práctica?
III Construyendo Puentes	Identifica un personaje en el video y describe como construye su red social ¿Qué propondrías hacer en tu comunidad/escuela para construir puentes con otros grupos de jóvenes?
IV Cohesión Social y sus Elementos	¿Qué elementos de cohesión social encuentras en el video? Construye un final alterno a este video

13. Bibliografía

Brakarsh, J. y L. Steinitz (2017). *Cantando a los leones: Una guía para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas*.
Catholic Relief Services.

Cornejo, L. (2007). *Manual de terapia gestáltica aplicada a adolescentes*. España: Desclee de Brouwer.

Falconi, F. (2015). *Guía para acompañar a grupos de apoyo de mujeres afectadas por la violencia*. CRS.

Fernández, L. (2012). *Juego psicoterapéutico para el desarrollo emocional: Psicoterapia Gestalt para niños y jóvenes*. México D. F.: Pax.

Figueroa, M. y J. Martínez (2009). *Acompañamiento psicosocial a víctimas: Sanando heridas, reconstruyendo vidas*.

Fundación Futuro Latinoamericano (FFLA) (2012). *Cartilla para la formación de jóvenes promotores de cultura de paz*. Quito.

Kaufman, G. y R. Lev (2013). *Cómo hablar de autoestima a los niños*. México D. F.: Selector.

Lions Clubs International (2010). *Instituto Regional de Liderazgo Leonístico: Diversidad*.

Lowen, A. (2012). *Ejercicios de bionergética*. España: Sirio.

Map Internacional (02/2016). *Manual para el desarrollo de resiliencia*. Ecuador.

Rogers, C. (2012). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.

Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México D. F.: Pax.

Satir, V. (2010). *Ejercicios para la comunicación humana*. México D. F.: Pax.

http://logoforo.com/el-sentido-de-vida

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

futuro
latinoamericano

Con el apoyo de:

ISBN: 978-9942-30-444-5