



CUADERNO 3

# JÓVENES CONSTRUYENDO

## RESILIENCIA Y COHESIÓN SOCIAL

Guía metodológica para FACILITADORES JÓVENES







CUADERNO 3

# JÓVENES CONSTRUYENDO

## RESILIENCIA Y COHESIÓN SOCIAL

Guía metodológica para FACILITADORES JÓVENES

# Índice

1. Saludo	5
2. ¿Qué soy?	5
3. ¿Cómo estoy compuesto?	6
4. ¿Cómo va a ser nuestro encuentro?	7
5. ¿Cómo y para qué pueden usarme?	9
6. ¿Cuál es el perfil del facilitador joven?	9
7. ¿Cuál es rol del facilitador joven?	10
8. ¿Qué hacemos antes y después del encuentro?	10
9. Nuestro primer tema: La resiliencia	11
<b>Sesión I: Sentido de la vida</b>	12
Actividad: Iniciando el día	13
Actividad: Conciencia del cuerpo	14
Actividad: Una historia de la vida	15
<b>Sesión II: Sentido de pertenencia</b>	16
Actividad: Presentación del video “Resiliencia”	17
Actividad: Construcción conceptual	18
Actividad: Creando una nueva realidad	19
<b>Sesión III: Autoconocimiento</b>	21
Actividad: Conectándose con el cuerpo	22
Actividad: Recorrido por los sentidos	24
Actividad: Río de nuestra vida	26
<b>Sesión IV: Empatía</b>	31
Actividad: Espejo-Construyendo empatía	32
<b>Sesión V: Resiliencia</b>	34
Actividad: Elementos y conceptualización de la resiliencia	35
Evaluación	36

<b>10. Nuestro segundo tema: Cohesión social</b>	<b>40</b>
<b>Sesión I: Identidad territorial</b>	<b>41</b>
Actividad: Conciencia corporal/bioenergética	42
Actividad: Viviendo la diversidad	44
Actividad: Mi árbol de la vida: Reencuentro con mis ancestros, mis orígenes	46
Actividad: De dónde vine y ahora dónde estoy	49
<b>Sesión II: Deconstrucción de prejuicios y estereotipos</b>	<b>50</b>
Actividad: Prejuicios individuales	51
Actividad: Proyección de video	53
Actividad: Conceptualizando e identificando estereotipos y prejuicios del video	54
Actividad: Plan de deconstrucción de prejuicios y estereotipos	55
<b>Sesión III: Construyendo puentes</b>	<b>56</b>
Actividad: Construyo mi red social personal	57
<b>Sesión IV: Cohesión social y sus elementos</b>	<b>60</b>
Actividad: Elementos y conceptualización de la cohesión social	61
<b>Evaluación</b>	<b>62</b>
<b>11. Anexos</b>	<b>66</b>
<b>Anexo 1</b>	<b>71</b>
<b>Matriz de Planificación de Encuentro</b>	
<b>Anexo 2 - A</b>	<b>72</b>
<b>Documento perfil entrada/salida</b>	
<b>Anexo 2 - B</b>	<b>73</b>
<b>Preguntas de Reflexión para la/el Participante de la Sesión</b>	
<b>Anexo 3</b>	<b>75</b>
<b>Matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller</b>	
<b>Anexo 4 - A</b>	<b>77</b>
<b>Ejercicios que pueden contribuir a superar situaciones difíciles</b>	
<b>Anexo 4 - B</b>	<b>75</b>
<b>Mi árbol de la vida: Ejercicio</b>	
<b>Anexo 4 - C</b>	<b>81</b>
<b>Preguntas de reflexión sobre los contenidos de los videos</b>	
<b>12. Bibliografía</b>	<b>83</b>



# 1. Saludo

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. ¿Qué soy?

Hola, chicos y chicas, soy su Cuaderno. Fui creado para ser **un instrumento de apoyo para jóvenes que van a facilitar procesos de trabajo en temas de resiliencia y cohesión social**. Compartiré con ustedes información conceptual y metodológica para ser implementada en colegios y espacios de organización juvenil o barrial.

Colores que te ayudarán a identificar los diferentes temas:

La resiliencia



La cohesión social



La metodología prevé desarrollar 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.

# 3 ■ ¿Cómo estoy compuesto?

Estoy compuesto por 2 temas, 9 sesiones y 23 actividades de trabajo a desarrollarse entre 8 y 16 horas. **Las actividades cuentan con dos videos animados, especialmente creados para trabajar y entender junto con el grupo qué son la resiliencia y la cohesión social.**

La metodología que utilizaremos durante el desarrollo de los temas se basa en la **pedagogía para la cultura de la paz**, que cuenta con **tres elementos muy importantes: sentir, pensar y actuar.**

**Sentir:** Todo ser humano tiene la sensibilidad para asombrarse con actos de belleza y ternura; el sentir nos hace ver que estamos vivos. Es por esto importante poder partir desde lo que sentimos y nos hace humanos.

**Pensar:** Este sentir no tiene que quedarse solo ahí. Desde la facilitación es importante compartir con el grupo instrumentos para comprender y dar sentido a los sentires. Es decir, jerarquizar, analizar y comprender el por qué de las cosas, que las personas puedan discernir y tener la capacidad de racionalizar lo ocurrido.

**Actuar:** Una vez que hemos sentido y comprendido la realidad de nuestro entorno, es importante ser actores con voz e identidad, y plantear acciones que permitan cambiar o fortalecer estas realidades para lograr una cultura 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 busca lograr: **la conexión con uno mismo, el contacto con otros y otras jóvenes, y la construcción de puentes entre los grupos juveniles.**

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

Íconos que te ayudarán a identificar las diferentes acciones:



Tiempo



Actividad conceptual



Proyección de video



Escribe



Dibuja



Actividad corporal



Diálogo



Meditar



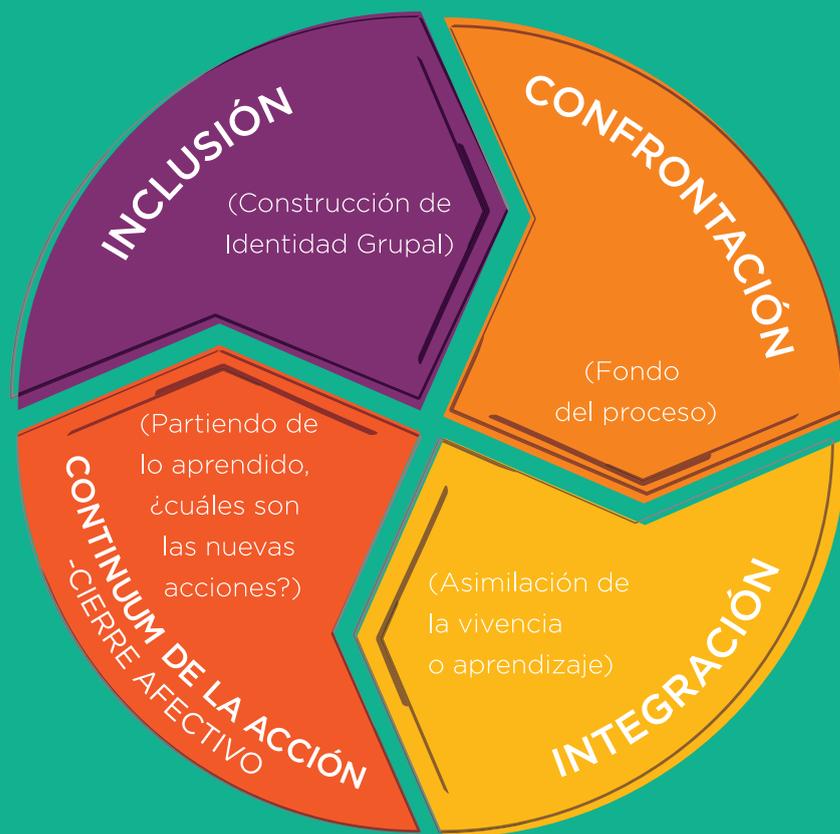
Observar



Cerrar los ojos



Actuar



## 4. ¿Cómo va a ser nuestro encuentro? (Encuadre metodológico)

- **Acuerdos facilitadores**
- **Acuerdos participantes**

Al inicio de cada proceso de acompañamiento psicosocial es necesario construir acuerdos mínimos de convivencia entre todos. Estos nos permitirán generar relaciones de cordialidad y armonía durante el desarrollo del encuentro. La construcción de los acuerdos de convivencia debe estar basada en el respeto a la diversidad de valores y culturas.

## 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

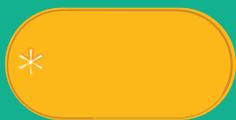
### Acuerdos de convivencia

- 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, aflo- rado en el encuentro se queda en este espacio".

Globos de dialogo que te ayudarán a identificar dónde debes prestar atención:



Pestañas que te ayudarán a identificar los diferentes momentos:



## 5. ¿Cómo y para qué pueden usarme?

Tu Cuaderno está diseñado para ser usado en grupos de trabajo de hasta 30 personas, hombres y mujeres, de entre 16 y 18 años (estudiantes de colegios), y de 16 a 29 años (participantes de grupos juveniles). 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.

La guía está diseñada para que puedas 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 evidenciada cómo cada sesión responde a las 3C.

## 6. ¿Cuál es el perfil del Facilitador Joven?

Sin duda alguna, los jóvenes somos los actores principales de este encuentro, porque son nuestros derechos y la posibilidad de potencializar nuestra resiliencia y la cohesión social los que están en juego.

Los jóvenes, desde nuestra realidad e identidad, aportaremos una visión juvenil a este proceso de acompañamiento psicosocial, que nace desde nuestro pacto entre pares y de las formas de entender y vivir nuestras vidas.

Así, las características del facilitador joven incluyen:

- Ser reconocido en la comunidad por su liderazgo, acompañamiento y trabajo de facilitación con grupos de jóvenes.
- Haber recibido formación básica (formal o informal) en acompañamiento psicosocial.
- Tener facilidad para generar relaciones de confianza con los jóvenes.

- Contar con experiencia en el manejo de protocolos de confidencialidad.
- Tener formación (formal o informal) en derechos humanos, enfoque de género y de movilidad humana.

## 7 ■ ¿Cuál es rol del facilitador joven?

Nosotros, en nuestro rol de facilitadores jóvenes, debemos ser los líderes de la conducción del encuentro en sus diversas sesiones y actividades. Para ello, debemos mantener constante comunicación, en sus distintas formas, con el facilitador adulto.

## 8 ■ ¿Qué hacemos antes y después del encuentro?

Con el fin de tener un encuentro óptimo, los facilitadores jóvenes, junto con el facilitador adulto, deberemos atender todos los elementos importantes que se requieren antes y después del mismo:

### Antes del encuentro

- Reunión de planificación logística y desarrollo de agenda metodológica del taller: Anexo 1.
- Elaboración de documento de perfil de entrada-salida y evaluación: Anexo 2.
- Elaboración de matriz de seguimiento y observación de objetivos del taller: Anexo 3.
- 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.

## Después del encuentro

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

# 9. Nuestro primer tema: La resiliencia

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:

## Sentido de la vida

### 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

*Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.*

*INCLUSION*

**PARA MIRAR:** Aprovechemos el tiempo. Cuidemos que no existan muchos espacios de silencio entre las presentaciones.



## 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 pareja, sentarse frente a frente y designar a una persona como "A" y a otra como "B": la primera escuchará y la segunda hablará, luego intercambiarán roles. De esta manera, se iniciará una breve conversación, a partir de las siguientes preguntas motivadoras:

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

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

3. Cuando terminen 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)



# Actividad: Conciencia del cuerpo

Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.

INCLUSION

## 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.

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)



**PARA MIRAR:** Motivemos a que todos realicen el ejercicio, sin obligarlos.



Colocar música instrumental a bajo volumen.



# Actividad:

## Una historia de la vida

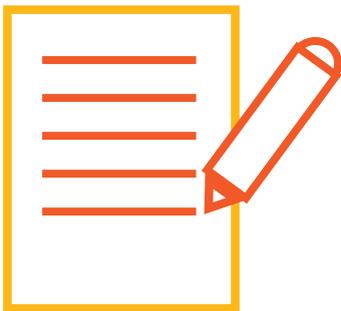
*Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.*

*INCLUSIÓN y CONFRONTACIÓN*

### Tiempo

30-60 minutos

### Procedimiento:



1. Pedir a los participantes que escriban un cuento. Para introducirlo, realizar las siguientes preguntas. (10 minutos)

¿Han oído sobre los cuentos?

¿Sabes lo que es un cuento?

¿Qué personajes se encuentran en los cuentos?

El cuento puede ser de su propia historia, o de historias que conozcan y quieran compartir.

2. Una vez que todos hayan terminado sus cuentos, conformar grupos de cuatro o cinco personas para compartirlos. En consenso, el grupo escogerá el cuento que más les impactó, para presentarlo. En plenaria, cada grupo presentará la historia que escogió. (30 minutos)

3. Tomando en cuenta las presentaciones del cuento, realizar las siguientes preguntas y reflexión, primero de manera individual y luego colectiva:

¿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?

Pedir a los participantes que escriban las respuestas en la parte de atrás de sus cuentos.

## Sesión II: Sentido de pertenencia

### Objetivo:

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

### Tiempo:

70-120 minutos

### Recursos:

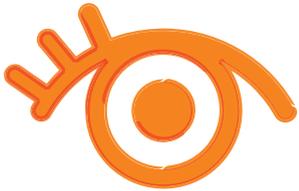
Salón amplio, equipo de audio y video (o computadora portátil), amplificación para el audio, varias tarjetas de cartulina A5 para todos los participantes, hojas de papel A4 en blanco para todos los participantes, pliegos de papel en blanco, marcadores gruesos para cada participante, y cinta adhesiva.



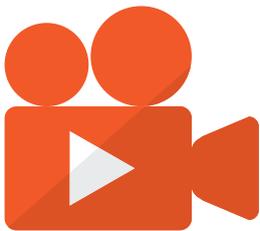
# Actividad:

## Presentación del video “Resiliencia”

*Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.*  
**INCLUSIÓN y CONFRONTACIÓN**



El video se basa en una experiencia de una joven colombiana, que se repite muy seguido en la población en situación de movilidad humana.



Es importante tener previamente escritas las tarjetas con las palabras claves y pegarlas en fila en algún lugar visible del salón, así como promover que cada participante escoja en qué columna quiere colocar su frase.

### Tiempo

10-20 minutos

### Procedimiento:

1. Previo a la presentación del video “Resiliencia”, reflexionar junto con el grupo sobre el hecho de que, así como nosotros tenemos un cuento de vida, existen diferentes vidas. A continuación se presentará una historia que fue creada con base en situaciones reales y construida con jóvenes que se encuentran en situación de movilidad humana en Ecuador.
2. Pedir a los jóvenes que identifiquen en el video los momentos, las palabras y las ideas claves que más les llamaron la atención.
3. Presentar el video “Resiliencia”. (6 minutos y medio)
4. Una vez finalizado el video, pedir a los jóvenes que contesten en una tarjeta (una idea por tarjeta, máximo tres tarjetas por persona) la siguiente pregunta: ¿qué elementos, palabras o mensajes claves les transmitió el video?
5. Cuando los jóvenes terminen de escribir sus tarjetas, las compartirán en plenaria y las colocarán en fila, debajo de alguna palabra que ellos piensen que es similar a las que identificaron.

Palabras claves para formar columnas:

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

# Actividad: Construcción conceptual

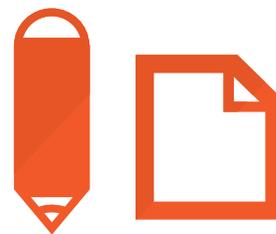
Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

## 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.
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”.

# Actividad:

## Creando una nueva realidad

*Principios: Contacto con otros y construcción de puentes.*  
CONTINUUM DE LA ACCIÓN

### Tiempo

40-60 minutos

### Procedimiento:

Ya que se han construido y socializado los conceptos en el ejercicio anterior, pedir a los participantes que cada grupo escoja la escena del video “Resiliencia” que más le haya impactado, para que sus miembros la teatralicen y presenten a los demás.



### 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. Una vez realizada la primera representación, animar al resto de participantes a que digan si les gusta la realidad que están viendo en la teatralización. Una vez que hayan respondido, plantear que sigan empoderándose de esa realidad y **proponer que empiecen a cambiarla.**

En este punto, todos los participantes se convertirán en los **directores de esta gran película llamada vida**: tendrán la capacidad de parar la escena cuando ellos quieran para cambiar actitudes, palabras y comportamientos que consideren que no aportan a la construcción de una cultura de paz.

Previo al inicio de la escena, el facilitador dirá en voz alta:

**Luces, cámara, ¡acción!**

4.

Pedir al primer grupo que vuelva a presentar la escena. Cuando cualquiera de los participantes de los otros grupos vea alguna escena que deba ser cambiada por atentar contra sus derechos o ser violenta, dirá en voz alta “**iCorte!**”. Al decir esta palabra en voz alta, esa persona se convertirá en el **director**.

En el momento que algún participante diga la palabra **corte**, los actores quedarán inmovilizados y el **director** tomará el lugar de alguno de los actores. Una vez que se haya cambiado el actor, el director dirá en voz alta la palabra “**iAcción!**”.

La escena continuará hasta el final con los cambios realizados. Si alguien más desea parar otra vez la escena para ser director, será libre de hacerlo.

De similar forma, proceder a realizar las presentaciones de los siguientes grupos.

5.

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

6.

Entregar a los participantes una hoja A4 en blanco y pedirles que respondan en ella, a nivel personal, la siguiente pregunta:

¿Qué se comprometen a cambiar en el ámbito individual, familiar y escolar o comunitario, para construir esta gran película llamada vida?



Para mirar:

Si al finalizar las escenas resignificadas los participantes no han cambiado actos de violencia o vulneración de derechos, es importante reflexionar en el grupo sobre cómo naturalizamos la violencia al ver ciertos actos como normales y no hacer nada para cambiarlos.

## Matriz de compromiso

**Compromiso en el ámbito individual:** Hace referencia a los cambios que puedo hacer a nivel personal. **Ejemplos:** Ser responsable. Saber elegir mis acciones, palabras y comportamientos. Llegar a conocerme a mí mismo, para identificar qué actos violentos replico.

**Compromiso en el ámbito familiar:** Hace referencia a identificar acciones violentas que replico en las relaciones con mi familia y decidir si las cambio o no. **Ejemplo:** Respetar a mi hermana pequeña y no burlarme de ella.

**Compromiso en el ámbito escolar/comunitario:** Hace referencia a identificar acciones violentas que replico en las relaciones en el ámbito escolar/comunitario y decidir si las cambio o no. **Ejemplo:** No hacer *bullying* a mis compañeros de clases o grupo juvenil.

# Sesión III:

## Autoconocimiento

### 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/aCgcUKU9IGE>).



# Actividad:

## Conectándose con el cuerpo

Principio: Conexión con uno mismo.

INCLUSIÓN

### Tiempo

10-20 minutos

### Procedimiento:

Invitar a los participantes a moverse por el espacio, a conectarse con su silencio interior y a recorrer su cuerpo mentalmente, dibujándolo desde la punta de los pies hasta la cabeza.



#### A) Trabajo con los pies:

1. Pedir que primero caminen de puntillas, recorriendo todo el espacio de manera rápida y también lentamente.
2. Después, pedir que caminen con los talones, que sientan el peso de su cuerpo y que observen 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. Mientras siguen desplazándose, pedirles que se imaginen que en los pies llevan un gran peso, como si cargaran en cada uno un bloque. 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) Trabajo con las rodillas:

1. Pedir que inicien una caminata sin doblar las rodillas, tratando de mantenerlas rectas, y que observen cómo caminan. Los jóvenes deberán identificar si tienen estabilidad, o qué sensaciones se generan.

- 2.** Pedir que caminen por el espacio, subiendo y doblando las rodillas tanto como puedan, y que observen qué sensaciones se generan en su cuerpo. Pedir que perciban si les es fácil moverse y cómo sienten sus rodillas.
- 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) Trabajo con las caderas:

- 1.** Pedir a los participantes que escojan un lugar en el espacio en el cual se paren con los pies abiertos, al ancho de la cintura, e inicien movimientos de cadera de izquierda a derecha y después de adelante hacia atrás.
- 2.** Como siguiente paso, efectuarán movimientos circulares: primero de izquierda y derecha, y luego de derecha a izquierda. *(1-3 minutos)*

### D) Trabajo con los hombros:

- 1.** Iniciar con movimientos alternados de hombros, subiendo primero el izquierdo y luego el derecho.
- 2.** Continuar luego con ambos hombros. Se deben enfocar en efectuar movimientos circulares, primero hacia adelante y luego hacia atrás. *(1-3 minutos)*

### E) Trabajo con 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)*

# Actividad:

## Recorrido por los sentidos

*Principio: Conexión con uno mismo.*

INCLUSIÓN

### Tiempo

20-40 minutos

### Procedimiento:

1. Invitar a los jóvenes 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.
2. Formar con los participantes cinco o seis grupos de trabajo. Colocarse en círculos y sentarse en el suelo, de manera cómoda, 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.

## 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

*Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN.*

## Tiempo

100-120 minutos

## 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. **Meditación\* guiada**  
Iniciar junto con ellos una meditación guiada. Invitar a los participantes a que cada uno efectúe un recorrido por su vida.
3. **Recorrido por nuestras edades**  
Primero, pedir que se conecten con su niñez: cómo se ven como niños, cómo se sienten, qué memorias despiertan, qué sensaciones surgen, y que traigan a su memoria los hechos más importantes, los que marcaron su niñez.



\*“Meditar. Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de una cosa, o discurrir sobre los medios de conocerla o conseguirla...”.

Tomo XXXIV de la Enciclopedia Universal Ilustrada (1923)

4. Pedir que, poco a poco, vayan dejando su niñez, dejando ir todos esos recuerdos, hasta quedarse sin nada.

5. Seguir avanzando 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.

## Recorrido por nuestras emociones

6. La primera emoción a trabajar es el **enojo**, y se lo hará a partir de esta pregunta:

¿Qué circunstancia, hecho o situación en su vida les ha generado enojo?

7. Pedir que identifiquen esta situación/hecho/circunstancia, y que se conecten con la sensación corporal que les generó, mediante estas preguntas:

¿Cómo reaccionó su cuerpo frente a esta emoción? ¿Qué sensación corporal les generó?

8. Después de haber identificado esta emoción, pedir al grupo que la deje ir y vuelva al aquí y ahora, donde el espacio es seguro y quienes están acá los esperan.

9. La segunda emoción a trabajar es el **miedo** y se lo hará a partir de esta pregunta:

¿Qué circunstancia, hecho o situación en su vida les ha generado miedo?

10. Pedir que identifiquen esta situación/hecho/circunstancia, y que se conecten con la sensación corporal que les generó, mediante estas preguntas:

¿Cómo reaccionó su cuerpo frente a esta emoción? ¿Qué sensación corporal les generó? ¿Cómo era la respiración?

11. Después de haber identificado esta emoción, pedir al grupo que la deje ir y vuelva a través de una respiración lenta y profunda al aquí y ahora, donde el espacio es seguro y quienes están acá los esperan.

12. La tercera emoción a trabajar es la **tristeza**, y se lo hará a partir de esta pregunta:

¿Qué circunstancia, hecho o situación en su vida les ha generado tristeza?

**13.** Pedir que identifiquen esta situación y que se conecten con la sensación corporal que les generó, mediante estas preguntas:  
**¿Cómo reaccionó su cuerpo frente a esta emoción? ¿Qué sensación corporal les generó? ¿Cómo era la respiración?**

**14.** Después de haber identificado esta emoción, pedir al grupo que la deje ir y vuelva a través de una respiración lenta y profunda al aquí y ahora, donde el espacio es seguro y quienes están acá los esperan.

**15.** Reforzar el volver al aquí y ahora. Invitar a dejar atrás esas memorias y a no quedarse con ninguna de las emociones que emergieron, simplemente agradecerles porque afloraron y trajeron nueva información para que fuera concienciada.

**16.** La cuarta emoción a trabajar es la **alegría**, y se lo hará a partir de esta pregunta:  
**¿Qué circunstancia, hecho o situación en su vida les ha generado alegría?**

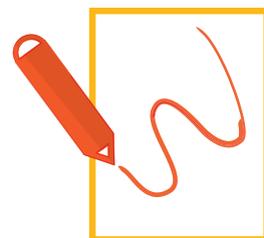
**17.** Pedir que identifiquen esta situación y que se conecten con la sensación corporal que les generó, mediante estas preguntas:  
**¿Cómo reaccionó su cuerpo frente a esta emoción? ¿Qué sensación corporal les generó? ¿Cómo era la respiración?**

**18.** Después de haber identificado esta emoción, pedir al grupo que la deje ir y vuelva a través de una respiración lenta y profunda al aquí y ahora, donde el espacio es seguro y quienes están acá los esperan.

**19.** Para finalizar el recorrido por las emociones, 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, se incorporará y se mantendrá sentados.

## Dibujando nuestro río

**1.** Colocar junto a cada participante lápices de colores y una cartulina tamaño A3. Con estos elementos, 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.** Es importante que puedan identificar en el río su caudal, su curso, sus obstáculos, de qué están rodeados, y cómo llegan hasta el aquí y 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. Antes de pasar a la siguiente etapa, es importante que los participantes, 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, iniciar 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 ellos la decisión y la acción.
3. Resaltar que están aquí y ahora, y que 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 un lado, que reconozcan que las emociones son parte de cada uno y están ahí, no son malas ni buenas; y, por el otro, 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. Para finalizar, conformar un círculo. Pedir que cierren los ojos y se conecten con la respiración lenta y profunda, con el sonido, que escuchen la música y se dejen llevar por el movimiento o acción que necesite efectuar el cuerpo. Si así lo sienten, que acompañen el movimiento con la voz o canten.



# Sesión IV:

## Empatía

### 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

*Principios: Conexión con uno mismo y contacto con los otros.*  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

## Tiempo

15-30 minutos

## Procedimiento:

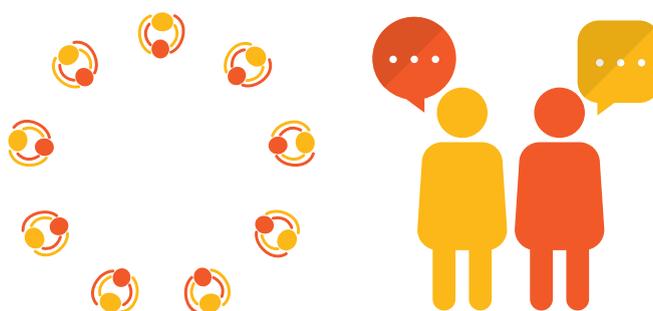
- 1.** Invitar a los participantes a conformar dos círculos concéntricos y a pararse uno frente al otro, con los ojos abiertos. Luego, pedir que, desde la mira respetuosa, se conecten con el silencio y perciban al otro o a la otra.
- 2.** Pedir que inicien un diálogo con la persona que tienen al frente, 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. Es importante que cada participante, a su ritmo, agradezca al otro.

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

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



# 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

*PRINCIPIO: Construcción de puentes.*  
*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. El equipo facilitador realizará un recorrido por cada sesión del taller y recordará 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.
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









# 10. Nuestro segundo tema: Cohesión social

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

Sesión	Actividad	Duración Ambito Escolar	Duración Ámbito Organizacional Juvenil/comunidad
I Identidad Territorial	Conciencia Corporal/ Bioenergética	10 min	20 min
	Vivenciando la Diversidad	20 min	40 min
	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

## Objetivo:

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

**En esta sesión buscamos generar un sentimiento de pertenencia al territorio, compartido por todos los integrantes del grupo.**

## 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

Principio: Conexión con uno mismo.

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. *(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. 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. 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. *(1-3 minutos)*
- 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)*

# Actividad: Viviendo la diversidad

Principios: Conexión con uno mismo y contacto con otros.  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

## Tiempo

20-40 minutos

## Procedimiento:

1. Pedir a los jóvenes que caminen libremente por el espacio, que observen a las personas que los rodean y busquen a una con la que sientan que se parezcan en algo.
2. Invitar a que, cuando encuentren a alguien, permanezcan con esta persona en un solo lugar, nada más observándose en silencio.
3. Iniciar la conversación entre parejas desde las preguntas motivadoras:  
**¿Qué hizo que seleccionáramos a esta persona?**  
(Dejar que un par de personas compartan sus respuestas).  
**¿Podría alguna pareja indicar en qué se parecen?**
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.



**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 los participantes a observar a su alrededor, y preguntar:  
**¿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 están en el otro extremo?**

**6.** En este punto, generar la reflexión sobre el valor de la diversidad y resaltar que, aunque somos similares en algunas características, podemos ser muy diferentes en otras. Un grupo de personas “parecidas” puede representar 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 quizás 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.

# Actividad:

## Mi árbol de la vida.<sup>1</sup> Reencuentro con mis ancestros, mis orígenes

Principios: Conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes.

CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

### Tiempo

40-90 minutos

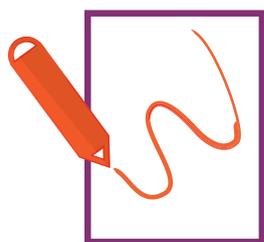
### Procedimiento:

- 1.** Tenemos raíces, somos árboles  
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.** A continuación, pedir que se enfoquen en su cuerpo y 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)



<sup>1</sup> 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.



## Somos árboles y nos dibujamos

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. Con la ayuda de un lápiz o esferográfico, pedir que escriban:
  - **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. Pedir que cada participante, a su ritmo, concluya, observe su imagen y lo que registró en el árbol, y perciba qué sensaciones o emociones les genera.
7. Motivar a que los jóvenes tomen sus dibujos y los coloquen delante de sí, para iniciar un diálogo con cada parte del

árbol. Pedir que se sienten delante de las raíces, en actitud de reverencia. Promover la visualización guiada, e invitarlos 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. Pedir que analicen con qué se quieren quedar y con qué no de esa vivencia, y que recojan para su vida las mejores energías y se conecten 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, motivar un diálogo con su yo interior. Que reconozcan todo lo que tienen y han logrado, y dónde se encuentran ahora, a pesar de todo.

**9.** **Ramas/hojas/frutos:** En esta parte, motivar un diálogo y compromisos para el logro de sus sueños, expectativas y anhelos. Promover la reflexión con los jóvenes 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 como es y entienda qué 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.

# Actividad: De dónde vine y ahora dónde estoy

*Principios: Contacto con otros y construcción de puentes.  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN*

## Tiempo

40-90 minutos

## Procedimiento:



- 1.** Invitar a los participantes a buscar un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodos, seguros, y no afecten o perturben a otros. Desde este lugar, guiarlos para hacer una retrospectiva, conectarse con su territorio, comunidad o país de origen y recorrer mentalmente toda la ruta que hicieron hasta llegar aquí y ahora.
- 2.** Una vez que identifiquen estar aquí y ahora, en este espacio, en esta provincia, en este país, invitarlos a resaltar y reconocer todo lo que son, lo que tienen, sus sueños y anhelos.
- 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. Invitar a que cada uno, a su ritmo y uno a la vez, se acerque a la pantalla y marque sobre el papel el punto de partida u origen, así como la ruta de ciudades en las ha vivido y que ha recorrido, hasta llegar a la ciudad en la que se encuentran actualmente.
- 4.** Generar un espacio de reflexión: señalar que, más allá de cada historia de movilidad o migración, ahora Ecuador los acoge. Están acá y ahora por un propósito más grande.

# Sesión II:

## Deconstrucción de prejuicios y estereotipos

### 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:

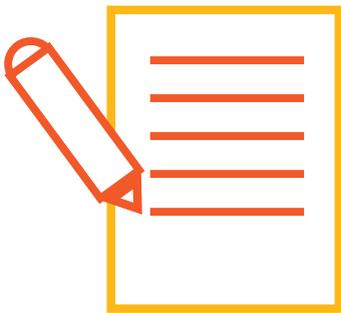
## Prejuicios individuales

*Principio: Construcción de puentes.*  
CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN

### Tiempo

60-120 minutos

### Procedimiento



1. Solicitar a los jóvenes sentarse en el espacio en círculo.
2. Entregarles ocho pedazos de papel en blanco, cortado (7 cm x 7 cm), a cada participante. Cada uno también deberá contar con esferográfico o lápiz para escribir. Pedir que en cada pedacito de papel registren 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. Pedir a los jóvenes que completen de manera rápida las siguientes frases, y que respondan 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 los términos les sugieran. Cada participante doblará varias veces su papel y lo depositará en un sobre o una bolsa que el equipo facilitador habrá previsto. Se proveerá una bolsa por pregunta.

4. En plenaria, revisar las palabras escritas para cada una de las ocho frases. El equipo facilitador leerá las palabras escritas por los participantes y sacará los pedazos de papel de

las fundas, uno a uno. Las palabras se visualizarán colocándolas con cinta adhesiva en pliegos de papel, debidamente adecuados para el efecto. Se escribirá cada una de las ocho frases en una tarjeta de cartulina, y se colocarán en el pliego de papel. Debajo de cada tarjeta con su frase, irán tres columnas, donde se organizarán los términos positivos, negativos y neutros redactados por los jóvenes en los pedazos de papel.

Los ecuatorianos son...

Los indígenas son...

Etc.

Positivo

Neutro

Negativo

## 5. Una vez registradas todas las ideas, motivar a 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 se utilizan cuando nos identificamos con la persona o categoría.
- Los términos positivos también se utilizan cuando salimos en defensa de un colectivo oprimido.

También podemos usar preguntas generadoras, como las siguientes, con cada frase o categoría:

- ¿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 las 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 identifique sus patrones de prejuicios y estereotipos, y qué les han generado en la vida.

# Actividad: Proyección de video

*Principios: Conexión con uno mismo, contacto con otros y construcción de puentes.*

*CONFRONTACIÓN e INTEGRACIÓN*

## Tiempo

30-40 minutos}

## Procedimiento:



El video se basa en una experiencia de un joven colombiano, que se repite muy seguido en la población en situación de movilidad humana.



### PARA MIRAR:

Es importante ya tener escritas y pegadas las tarjetas con las palabras claves en algún lugar del salón, y promover que cada participante escoja en qué columna quiere colocar su frase.



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 llegan a incidir de una manera negativa en todas las personas.
2. Invitarlos a observar una historia que fue creada con base en situaciones reales y construida con jóvenes que se encuentran en situación de movilidad humana en Ecuador. Solicitar a los participantes que identifiquen momentos claves en el video, los que más les llamaron 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 clave les transmitió el video?**
4. En un pliego de papel en blanco, en la pared o en la pizarra estarán visualizadas estas palabras:

PREJUICIO

ESTEREOTIPO

SOLIDARIDAD

RESILIENCIA

En plenaria, invitar a los jóvenes a presentar los elementos, palabras o mensajes claves y a organizarlos bajo las columnas que ellos crean que corresponda.

# Actividad:

## Conceptualizando e identificando estereotipos y prejuicios del video

*Principio: Construcción de puentes.*

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

### Tiempo

10-20 minutos



### Procedimiento:

1. Conformar al menos tres grupos de trabajo, según la cantidad de columnas generadas en el trabajo con el video. En cada grupo, pedir a los jóvenes que construyan sus conceptos desde sus saberes, resaltando que el conocimiento está en cada uno de ellos.

Los conceptos básicos a construir son:

**Prejuicio • Estereotipo • Solidaridad**

2. Solicitar a cada grupo que presente, en plenaria, el concepto trabajado en conjunto con sus compañeros.
3. Concluidas las presentaciones en plenaria, el equipo facilitador complementará y reforzará las construcciones conceptuales con algunos conceptos de otros ejemplos y reflexiones. Reforzará también que el conocimiento está en lo local. Así se cerrará la actividad.

# Actividad: Plan de deconstrucción de prejuicios y estereotipos

Principios: Construcción de puentes.  
CONTINUUM DE LA ACCIÓN

## Tiempo

10-15 minutos

## Procedimiento:

1. Una vez que el grupo haya construido, socializado e identificado los conceptos en el video, pedir a los participantes que de manera personal piensen en tres prejuicios o estereotipos que identifiquen de manera personal en cada uno de los ámbitos de su vida: personal, familiar y escolar/comunitario.

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.

2. Invitar a que, en una hoja en blanco, dibujen la siguiente matriz y escriban en ella los cambios que se comprometen a realizar para cambiar esta realidad.



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

# Sesión III: Construyendo puentes

## 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

Principio: Construcción de puentes.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

## Tiempo

15-20 minutos

## Procedimiento:



- 1.** Iniciar preguntando a los participantes qué es una red, cómo está compuesta y cómo sería una red social. Desde esa reflexión, hacer una introducción a lo que es la red social e invitar a construir la propia red personal.
- 2.** Entregar una hoja de papel tamaño A3 y marcadores a los asistentes. Se les indicará que se dibujen o representen en el centro de la hoja.
- 3.** Posteriormente, explicar que, a partir del centro y hacia fuera, deberán 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.** Decir las frases y esperar a que los participantes hagan sus líneas y armen su red al responder. Las frases podrían ser como las siguientes:
  - La o las personas más importantes de 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.** Posteriormente, invitar a los jóvenes a que piensen e incluyan acciones o estrategias para fortalecer relaciones con quienes deseen hacerlo. Así, complementarán la red u

organizarán en otra hoja redes futuras, en seis meses o un año, que resultan de preguntarse:

**¿A quiénes más tengo o incluyo en mi red?**

**7.**

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

**8.**

Para finalizar, en una plenaria, motivar conclusiones acerca de la importancia de establecer relaciones con las personas y con organizaciones. Reflexionar sobre la utilidad de estas en sus vidas, e invitar a pensar en las cosas que pueden hacer para fortalecer y estrechar lazos de unión con las personas y las organizaciones.

# 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

*Principio: Construcción de puentes.*

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

## Tiempo

10-30 minutos

## Procedimiento:

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

### 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, prosperar y alcanzar un bienestar común. Este bienestar está basado en la igualdad de oportunidades, en el sentido de pertenencia y en la solidaridad.

2. Finalizado este ejercicio, el equipo facilitador hará un recorrido por cada sesión del taller, recordando los conceptos e ideas sobre identidad territorial, deconstrucción de prejuicios y estereotipos, y construcción de puentes. Los jóvenes los compararán con los elementos que el grupo identificó como características de la cohesión social.
3. Al finalizar el taller será importante identificar que la cohesión social se resume en las siguientes palabras:

Identidad territorial

Deconstrucción de prejuicios y estereotipos

Construcción de puentes











# 11 ■ 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.

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
<b>Sesión I</b>  Promover en los jóvenes, la toma de conciencia de sus historias de vida, el propósito de las mismas y sus acontecimientos.		
<b>Sesión II</b>  Sensibilizar e identificar creencias y elementos que aportan a la inclusión y la participación.		
<b>Sesión III</b>  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.		
<b>Sesión IV</b>  Sensibilizar sobre la importancia de comprender las realidades y emociones del otro/a, reconociéndolo como un legítimo otro/otra.		
<b>Sesión V</b>  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
<b>Sesión I</b> Tomar conciencia del valor de la diversidad, desde la auto-aceptación, la construcción de la pertenencia territorial y el reconocimiento del otro.		
<b>Sesión II</b> Reconocer los prejuicios y estereotipos a nivel personal y colectivo, y asumir compromisos para su deconstrucción.		
<b>Sesión III</b> Aportar a la construcción de identidad grupal y reconocimiento de la red social.		
<b>Sesión IV</b> 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

Pedir 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<sup>2</sup>

### 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.

### 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.*

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



### 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.*

<sup>2</sup> 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.

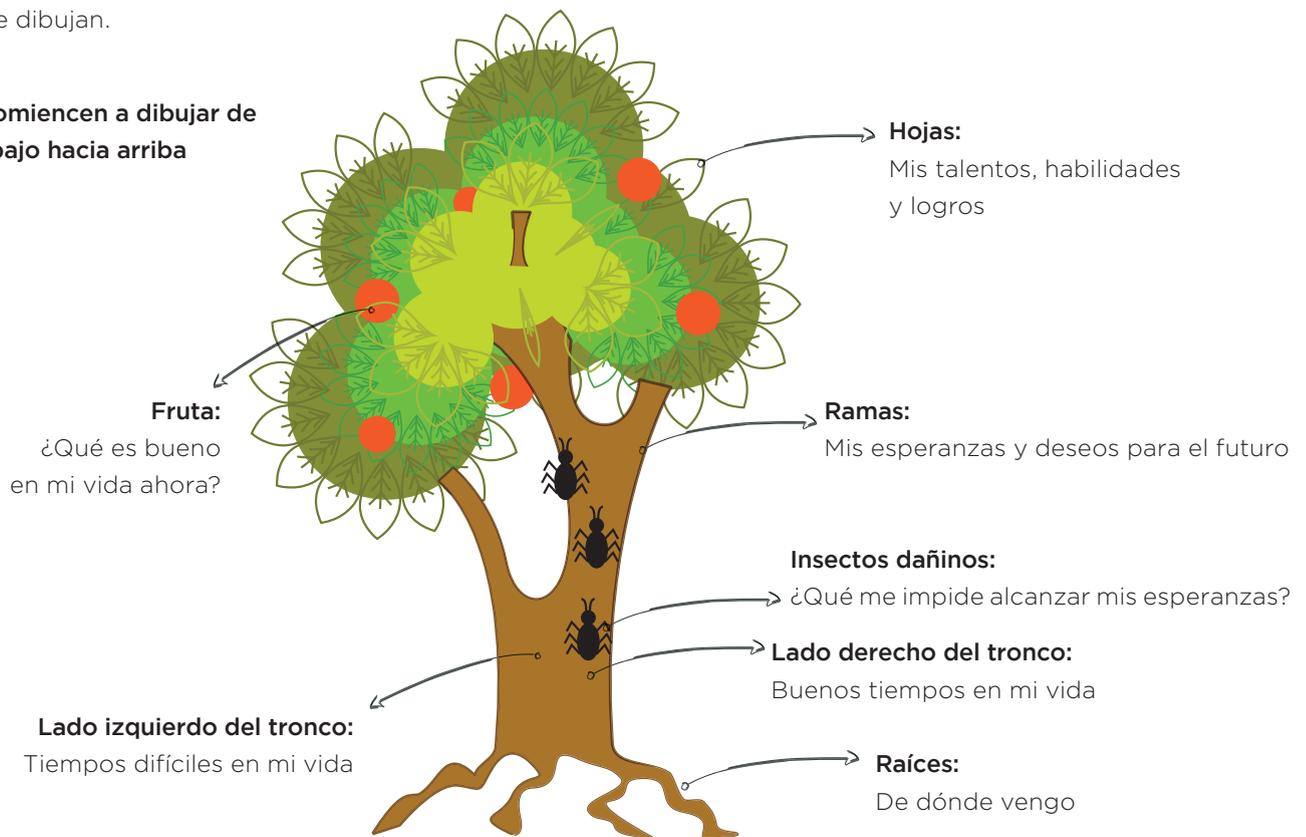
5. Y ahora muéstrame las hojas del árbol. ¿Qué hacen? Nos dan sombra para mantenernos frescos en el calor de la tarde.

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



## Parte 2: Dibujo (45 minutos)

### El facilitador dice:

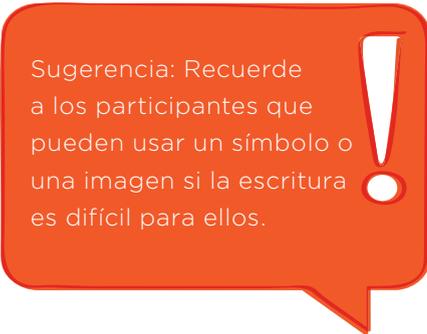
*En un pliego de papel, cada uno de ustedes dibujará su propio árbol. Sigán mis instrucciones cuidadosamente. [Distribuya un gran pliego de papel a cada participante, y comparta las pinturas y marcadores de colores].*

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.



Sugerencia: Recuerde a los participantes que pueden usar un símbolo o una imagen si la escritura es difícil para ellos.

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



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.



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

## Preguntas para trabajar el video de cohesión social

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

# 12. 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>







  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

  
**futuro**  
latinoamericano

Con el apoyo de:



ISBN: 978-9942-30-444-5



9 789942 304445