

EJES 1 Y 2



MANUAL DEL VOLUNTARIO



RETORNO A LA
ALEGRÍA

unicef  | para cada infancia



EJES 1 Y 2



MANUAL DEL VOLUNTARIO



RETORNO A LA
ALEGRÍA

unicef  | para cada infancia

Retorno a la Alegría V. 2.0 Colombia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF

Tanya Chapuisat

Representante de Unicef en Colombia

Paola Franchi

Especialista de Protección

Olga Lucía Zuluaga

Oficial de Protección

Jorge Lisandro Garzón

Oficial de Protección

Ivolución Proyectos para el Desarrollo SAS

Desarrollo de contenidos, edición y redacción de textos

Germán Alberto Quiroga González

Julio César Grandas Olarte

Susana Tehfe Fadlallah – Fundación Taty

Diseño y diagramación

Catherine Villabón Díaz

Melisa Sánchez

Ilustración

Melisa Sánchez

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Primera Edición

1 de abril del 2024

Las afirmaciones y opiniones expresadas en esta publicación no reflejan, necesariamente, las posiciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa del editor.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

06

1

Eje Temático 1 GESTIÓN EMOCIONAL

<i>Eje temático</i>	07
1. Reconociendo mis emociones	10
2. El duelo en niños, niñas y adolescentes	29
3. Desahogo e integración de las emociones	44
4. Manejo de las emociones	75

2

Eje Temático 2 HABILIDADES PARA LA VIDA

<i>Eje temático</i>	103
5. Conectar con el yo interior	108
6. Soy feliz y ayudo a otros	123
7. Conecto y confío: construyendo puentes comunicativos	141
8. Proyecto de vida	153

INTRODUCCIÓN

El “Manual del voluntario” de Retorno a la Alegría está diseñado para guiar a los voluntarios y voluntarias en la implementación eficaz del programa en contextos de emergencia y vulnerabilidad. Este manual se divide en dos tomos que cubren cuatro ejes temáticos.

En total, se prevén 17 sesiones que pueden ser ajustadas según las necesidades específicas del territorio. La metodología del programa es flexible, permitiendo adaptaciones tanto en el número de sesiones como en su contenido, según las observaciones y la retroalimentación recogida durante la implementación. Es crucial que los socios implementadores coordinen con otras organizaciones y actores comunitarios para maximizar el impacto y evitar duplicidad de esfuerzos. Las 17 sesiones se organizan en dos tomos.

El Manual del Voluntario Eje 1 y 2 se centra en la gestión emocional y las habilidades para la vida. En el eje de **gestión emocional**, abarca cuatro sesiones: Reconociendo mis emociones, El duelo en niños, niñas y adolescentes, Desahogo e integración de las emociones, y Manejo de las emociones. Estas sesiones están diseñadas para ayudar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a comprender y manejar sus emociones, desarrollando habilidades que les permitirán enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y empatía. En el eje de **habilidades para la vida**, las sesiones incluyen actividades que promueven la autoestima, la comunicación efectiva, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, permitiendo a los participantes desarrollar competencias esenciales para su bienestar y desarrollo integral.

Adicionalmente, el Manual del Voluntario Eje 3 y 4 aborda dos ejes: el reconocimiento de los derechos y los entornos protectores. Las sesiones sobre el **reconocimiento de los derechos** tienen como objetivo sensibilizar a los participantes sobre sus libertades y derechos esenciales, y cuenta con cuatro sesiones: Conociendo los derechos, Reconociendo y actuando frente a los riesgos, Evitando las violencias basadas en género, Cuido mi cuerpo, Reconociendo formas de violencia; mientras que las sesiones sobre **entornos protectores** se enfocan en la importancia de la familia, la comunidad, la escuela y el estado en la creación de entornos seguros y de apoyo para los jóvenes. Este eje incluye sesiones como Reconociendo referentes, Mi casa, mi comunidad, Reconociendo redes de apoyo y Reconociendo mi entorno, nuestro ambiente.

Les invitamos a utilizar esta guía metodológica con creatividad y empatía, adaptándola a las realidades que encuentren en los territorios y a las necesidades de las niñas y niños afectados por emergencias o en contextos de vulnerabilidad; sabiendo que su labor tiene el poder de transformar sus vidas y construir un futuro mejor para todos y todas.

Eje Temático

1

GESTIÓN EMOCIONAL

*RECONOCIENDO MIS EMOCIONES
EL DUELO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
DESAHOGO E INTEGRACIÓN
MANEJO DE LAS EMOCIONES*



EJE TEMÁTICO

GESTIÓN EMOCIONAL

Los procesos de recuperación emocional de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes son un recurso esencial que abarca la dignidad, la autonomía, la cultura, la vida y la paz. Esta ruta hacia el bienestar y equilibrio afronta desafíos significativos después de haber experimentado situaciones difíciles o de vulnerabilidad, como el desplazamiento forzado, el conflicto armado, desastres naturales o migración, es por ello, que la intervención psicosocial se presenta como una herramienta invaluable en esta ruta, ya que trabaja en dos niveles fundamentales: la prevención y la intervención directa.

En el nivel preventivo, se busca promover el bienestar emocional y psicosocial desde una perspectiva proactiva, anticipándose a las adversidades y ofreciendo herramientas a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes para que desarrollen su resiliencia, reconociéndolos como agentes de cambio capaces de transformar sus vidas y sus relaciones, incluso en medio de contextos sociales desafiantes.

Por otro lado, la intervención directa se convierte en un refugio emocional cuando las circunstancias han sido abrumadoras, el ofrecer apoyo psicosocial en esos momentos críticos es esencial para ayudar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes a procesar sus experiencias, reconstruir sus vidas y fortalecer su resiliencia. Específicamente, la gestión de emociones se vuelve crucial en contextos de alto riesgo, ya que estos niños, niñas, adolescentes y jóvenes son quienes enfrentan desafíos adicionales en su vida y las secuelas de las experiencias vividas, es por ello, que la capacidad de reconocer, comprender y manejar sus emociones es una herramienta valiosa que les permite sobrellevar y superar las adversidades que encuentren en la ruta hacia la recuperación emocional y el bienestar.

En este eje temático, nos adentraremos en la **gestión emocional**, como un elemento esencial para el desarrollo integral de los niñas, niños, adolescentes y jóvenes, pues proporciona las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida, construir relaciones saludables y una mejor adaptación a los cambios y desafíos en la vida.

Se ha organizado en cuatro sesiones diseñadas para que niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan desarrollar una comprensión de sus emociones y estados de ánimo, así como aprender a reaccionar de manera efectiva ante cualquier emoción que experimenten. La gestión emocional es una habilidad valiosa que no solo les permite reconocer y controlar sus propias emociones, sino que también les capacita para comprender y relacionarse mejor con los demás.

SESIONES DE TRABAJO

1

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



Descripción: Las emociones son parte integral de las experiencias humanas y desempeñan un papel importante en la forma en que se percibe y se responde al mundo que se encuentra alrededor de cada uno. Identificar y comprender las emociones es el punto de partida para enfrentar los desafíos de la vida emocional.



2

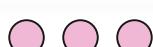
EL DUELO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



Descripción: El duelo es una experiencia que se manifiesta como una reacción natural ante la pérdida de algo o alguien significativo en la vida de una persona. Los duelos se viven de manera individual pero también se viven de manera grupal en comunidades enteras después de desastres naturales, conflictos o eventos traumáticos. Comprender y promover la expresión de las emociones asociadas al duelo y enfrentar el duelo de manera saludable permiten un mejor desarrollo emocional para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que estén atravesando por un duelo.

3

DESAHOGO E INTEGRACIÓN DE LAS EMOCIONES



Descripción: El desahogo emocional y la integración de las emociones son pilares fundamentales para el bienestar psicológico de todas las personas. El desahogo permite liberar tensiones acumuladas y expresar lo que se siente de manera saludable, evitando la represión de emociones, por su parte la integración de las emociones ayuda a comprender y aceptar las experiencias emocionales, permitiendo tomar decisiones más conscientes y mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.



4

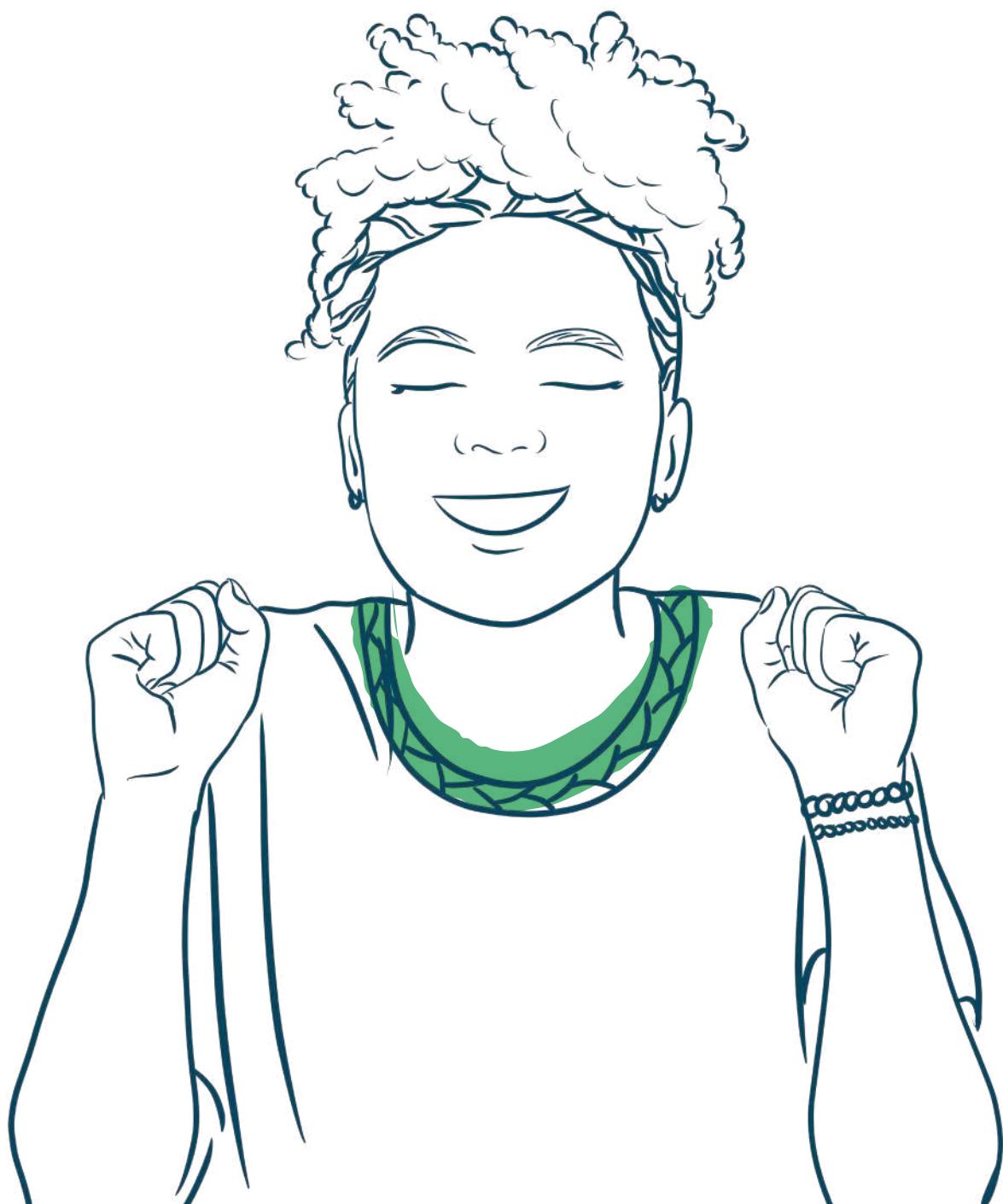
MANEJO DE LAS EMOCIONES



Descripción: El manejo de las emociones es una habilidad vital para las personas, que puede contribuir en gran medida a su bienestar emocional, social y académico. A través del autoconocimiento emocional, el autocontrol y la empatía hacia los demás, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes pueden desarrollar una inteligencia emocional sólida que los ayudará a enfrentar los desafíos de la vida con confianza y resiliencia.

Sesión
1

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



1

RECONOCIENDO
MIS EMOCIONES

La gestión emocional es un componente importante de la salud mental, su importancia se manifiesta de manera especialmente significativa en el contexto de la vida diaria, como afirmó Daniel Goleman (1995), en su libro Inteligencia Emocional, “**las emociones determinan la dirección de nuestras vidas y, en última instancia, la calidad de esta misma**”, por lo tanto la gestión emocional y el reconocimiento de las emociones son habilidades que se deben tener en cuenta para llevar una vida equilibrada y saludable.

En este sentido, reconocer y comprender las emociones es el primer paso hacia una gestión emocional efectiva, en 1961, Carl Rogers manifestó que “**el hecho es que cuando entiendo, yo soy. Cuando no entiendo, no soy. Entender es ser**”, en este sentido, las emociones son parte integral de las experiencias humanas y desempeñan un papel importante en la forma en que se percibe y se responde al mundo que se encuentra alrededor de cada uno.

En esta sesión “Reconociendo mis emociones”, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes van a **explorar la importancia de identificar y comprender las emociones** como el punto de partida esencial para navegar adecuadamente por los desafíos de la vida emocional, a través de actividades y reflexiones, el voluntario buscará motivar a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes para que desarrollen una conciencia emocional y, como resultado, logren identificar y expresar sus emociones de manera saludable.

Antes de iniciar, el voluntario debe entender a detalle cómo estas habilidades pueden influir en el bienestar de las personas y en la relación con los demás.



El primer paso para gestionar las emociones de manera efectiva es reconocerlas. A menudo, las personas pueden sentir una amplia gama de emociones en un solo día, desde la alegría y el amor hasta la tristeza y el enojo.

1. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Se empieza prestando atención a las propias emociones:

¿Cómo te sientes en estos momentos? ¿Estás feliz, triste, ansioso, enojado o sientes alguna otra emoción?

¡A veces, las emociones pueden ser confusas o intensas, pero tomar un momento para identificar o que siente es el primer paso!

2. LENGUAJE EMOCIONAL

Es importante que aprenda a utilizar un lenguaje emocional preciso para describir las emociones.

En lugar de simplemente decir *“me siento mal”*, intente ser más específico *¿Te sientes frustrado, decepcionado, abrumado o triste?*

¡Cuanto más preciso sea al nombrar las emociones, más fácil será entenderlas y manejarlas!

3. SEÑALES FÍSICAS

Las emociones no solo afectan los pensamientos, sino también el cuerpo, observar las señales físicas que acompañan a las emociones es importante para reconocer las emociones.

Por ejemplo, cuando se siente ansioso, es posible que su corazón late más rápido o que tenga mariposas en el estómago.

¡Identificar estas señales físicas ayudará a reconocer las emociones!

4. EXPRESIÓN SALUDABLE

Una vez que se hayan identificado las emociones, es importante expresarlas de manera saludable.

Hablar sobre lo que se siente con amigos de confianza, familiares o un profesional puede ser liberador.

¡La expresión de las emociones ayuda a procesarlas y a evitar que se acumulen!

GESTIÓN EMOCIONAL

Una vez que se comprendan y reconozcan las emociones, el siguiente paso es aprender a gestionarlas de manera constructiva. Esto implica tomar medidas para regular las emociones y responder a ellas de una manera que sea beneficiosa para cada persona y para quienes le rodean.

1. AUTOCONTROL

La gestión emocional implica tener autocontrol sobre las respuestas emocionales. Aprender a pausar antes de reaccionar impulsivamente ante una emoción intensa da la oportunidad de considerar opciones y elegir respuestas más calmadas y razonadas.

3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Aprender a comunicar las emociones de manera asertiva y respetuosa, expresar los sentimientos de manera clara y respetuosa permite establecer límites y resolver conflictos de manera más efectiva.

5. APOYO SOCIAL

No se debe tener miedo de buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales de la salud mental cuando se sienta que no se puede manejar las emociones por sí mismo. A veces, hablar con alguien de confianza puede hacer una gran diferencia.

2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga, pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y a gestionar emociones como el enojo o la frustración de manera más efectiva.

4. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En lugar de quedar atrapado en emociones negativas, se debe buscar soluciones constructivas a los desafíos que se enfrenta, pues la gestión emocional implica abordar los problemas de manera proactiva y buscar soluciones en lugar de simplemente preocuparse.

Es importante entender que el reconocimiento de las emociones y la gestión emocional son habilidades vitales para navegar por la vida de manera saludable, no se trata de evitar emociones negativas, sino de aprender a reconocerlas, entenderlas y responder de manera constructiva, estas habilidades ayudarán a construir relaciones más sólidas, tomar decisiones más informadas y vivir una vida más equilibrada y satisfactoria. Practicar el autoconocimiento y la autorregulación emocional es un viaje que puede llevar a un mayor bienestar y éxito en todos los aspectos de la vida.

Debe tener en cuenta, no solo en esta sesión sino en todas, que las y los participantes pueden llegar con distintos estados de ánimo debido a situaciones del pasado o del presente y es crucial que al iniciar la agenda de actividades le pregunte a las y los participantes como han estado y como se sienten, si la respuesta llega a ser desfavorable comuníque que en este espacio encontrarán el camino para retornar a la alegría.



Si esta sesión se está trabajando con población étnica es muy importante tener en cuenta que la expresión de las emociones no necesariamente se hace de manera verbal y es posible que encuentre a grupos de niños, niñas, adolescentes y jóvenes menos dispuestos a compartir sus emociones de manera verbal, recurra a otras formas de expresión como la danza o la música y recuerde que para comunidades étnicas los mayores y mayordomos son personas muy influyentes y referentes, esas figuras pueden ser las personas de confianza que se mencionan en esta y otras sesiones.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Fomentar la conciencia emocional en las niñas, niños y adolescentes ayudándoles a identificar, nombrar y expresar sus emociones de manera saludable y creativa para que reconozcan y comprendan sus propios sentimientos.



MATERIALES

Papel periódico o papel *bond*, marcadores, hojas de papel, lápices de colores, anexo 1 tarjetas de las emociones.



DURACIÓN 2 horas y 30 minutos

ACTIVIDADES

10-13 años



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

¿A QUÉ ME SABE HOY LA VIDA?



Todas las edades



INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Agradezca a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes su participación en el espacio, indíquales que si en algún momento no se sienten a gusto con lo que se está hablando, se lo pueden hacer saber con tranquilidad.
2. Cuéntales que en esta actividad van a explorar como se sienten en el momento presente y como pueden expresar sus emociones.
3. Pida a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes que formen un círculo para iniciar la dinámica de presentación. Cada niño, niña, adolescente o joven, en orden de las manecillas del reloj, dice su nombre y comparte como se siente en ese momento, utilizando una similitud de un sabor para describirlo, por ejemplo: “Hola, soy Juan y hoy me siento como un helado de fresa porque estoy contento”.
4. A medida que las niñas, niños, adolescentes o jóvenes comparten sus sentimientos utilizando similitudes de sabor, motíveles a explicar por qué se sienten de esa manera. Pueden ser breves, pero es importante fomentar la expresión emocional.
5. Una vez que todos las niñas, niños, adolescentes o jóvenes hayan tenido la oportunidad de compartir cómo se sienten, realice una breve reflexión en grupo. Pregunte:
 - ¿Cómo se sintieron al compartir sus emociones de esta manera? o
 - ¿Qué aprendieron sobre cómo se sienten en el momento presente?
6. Al finalizar, destaque la importancia de reconocer y expresar las emociones. Explique que, “al igual que los sabores, los sentimientos pueden variar en diferentes momentos y está bien sentirse de diferentes maneras”. Anime a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes a seguir explorando y expresando sus emociones.

ACTIVIDAD 2

DIBUJANDO MIS EMOCIONES



10-13 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

- Explique a las niñas, niños y adolescentes que van a realizar una actividad para explorar sus emociones a través del arte.
- Presente la actividad “Dibujando mis emociones”. Indique que cada niño, niña y adolescente recibirá una hoja de papel en blanco y materiales para dibujar. Su tarea es representar una emoción en forma de dibujo. Pueden elegir cualquier emoción que deseen: felicidad, tristeza, enojo, miedo, amor, culpa, etc.
- Escriba en un pliego de papel periódico o *bond* o en un tablero si esta disponible, las siguientes emociones para que las niñas, niños y adolescentes puedan elegir una:



FELICIDAD

AMOR

TRISTEZA

CULPA

MIEDO

ENOJO

- Pida a las niñas, niños y adolescentes que tomen un momento para pensar en una de estas emociones que hayan experimentado recientemente o que les gustaría explorar a través de un dibujo. Pídale que cierren los ojos por un momento y recuerden cómo se sintieron cuando experimentaron esa emoción.
- Una vez que hayan elegido una emoción, motíveles a comenzar a dibujar. Indique a las niñas, niños y adolescentes que pueden utilizar colores, formas y líneas para representar la emoción de la manera que deseen. Explíquelles que no hay respuestas correctas o incorrectas en esta actividad, se trata de expresarse libremente.
- Permita que las niñas, niños y adolescentes tengan suficiente tiempo para completar sus dibujos. Camine alrededor de los grupos para ofrecer ayuda o responder preguntas si es necesario.
- Después de que todos hayan terminado sus dibujos, invite a las niñas, niños y adolescentes a compartir sus obras con el grupo indicando qué emoción representaron y por qué eligieron ciertos colores o elementos en su dibujo.



- 8.** Conduzca una breve discusión en grupo sobre la experiencia. Pregunte a los participantes ¿cómo se sintieron al expresar sus emociones a través del dibujo? y si ¿esta actividad les ayudó a comprender mejor sus propios sentimientos?
- 9.** Destaque la importancia de reconocer y expresar las emociones de manera saludable y creativa. Motive a las niñas, niños y adolescentes a seguir explorando y comprendiendo sus propias emociones a lo largo del tiempo.
- 10.** Para que los participantes comprendan y reflexionen sobre las emociones, solicite que lean en voz alta los significados de las emociones, esto lo hacen con ayuda de las fichas de las emociones que en la parte de atrás tienen su respectiva explicación **anexo 1**.
- 11.** Introduzca las tarjetas en una bolsa (puede ser un sombrero, gorra, caja, etc.) e invite a todos los participantes a sentarse en un círculo.
- 12.** Inicie el juego y comience a pasar el sombrero o la caja alrededor del círculo, diciendo “**tingo, tingo tango**”, cierre o cúbrase los ojos, y diga “**tingo tingo**” cuantas veces desee mientras los participantes siguen pasándose el objeto donde están las tarjetas y cuando diga “**tango**” deberá abrir los ojos y el objeto donde están las tarjetas quedará quieto.
- 13.** La persona que quedó con el objeto donde están las tarjetas deberá tomar una sin mirar y leer en voz alta la emoción escrita en ella, indique que debe expresar esa emoción en voz alta de manera exagerada, pueden usar gestos, expresiones faciales, tono de voz y movimientos para representar la emoción.
- 14.** Repita los pasos 12 y 13 hasta que todas las emociones se hayan leído y representado.

ACTIVIDAD 2

EXPRESO MIS EMOCIONES POR MEDIO DEL ARTE



14-17 años



18 en adelante

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Presente la actividad “Expreso mis emociones por medio del arte”. Indique a los jóvenes que recibirán un papel en blanco y materiales para realizar la actividad. Invite a los jóvenes a elegir cualquier emoción que deseen: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc.

Escriba en un pliego de papel periódico o *bond* o en un tablero si está disponible las siguientes emociones para que los jóvenes puedan elegir una:

ALEGRÍA

ENOJO

TRISTEZA

CULPA

MIEDO

SORPRESA



2. Una vez que han seleccionado sus emociones, invítelos a plasmarlas de manera creativa. Pídale que dibujen en papel periódico o papel bond, utilizando colores y formas que consideren representativos de la emoción que eligieron. Indique que deben plasmar lo siguiente:

- a) Un dibujo que represente la emoción seleccionada
- b) Escribir algo que represente la emoción que han seleccionado
- c) El color que representa la emoción seleccionada
- d) El sabor que representa la emoción seleccionada

3. Al finalizar, pida a los participantes compartir sus creaciones y explicar lo que han dibujado y escrito.

4. Explique a los participantes que esta actividad no solo les permite expresar sus emociones visualmente, sino que también les da la oportunidad de reflexionar sobre cómo perciben y experimentan esas emociones en particular.

5. Indique a los participantes que acabaron de realizar un ejercicio de asociación multisensorial que les permite explorar aún más sus sentimientos de manera imaginativa y que al compartir sus creaciones y explicar lo que han dibujado y escrito, se fomenta la apertura y el entendimiento mutuo en el grupo, creando un ambiente seguro para hablar sobre las emociones. También se brinda la oportunidad de expresarse a través del arte, lo que puede ser terapéutico y fortalecedor para su bienestar emocional.

6. Introduzca las tarjetas anexo 1 en una bolsa, sombrero o caja. Invite a todos los participantes a sentarse en un círculo.
7. Inicie el juego y comience a pasar el sombrero o la caja alrededor del círculo, diciendo “tingo tingo tango”, cierre o cúbrase los ojos, y diga “tingo tingo” cuantas veces desee mientras los participantes siguen pasándose el objeto donde están las tarjetas y cuando diga “tango” deberá abrir los ojos y el objeto donde están las tarjetas quedara quieto.
8. El o la participante que quedó con el objeto donde están las tarjetas deberá tomar una sin mirar y leer en voz alta la emoción escrita en ella, indique que debe expresar esa emoción en voz alta de manera exagerada, dígale que puede usar gestos, expresiones faciales, tono de voz y movimientos para representar la emoción.
9. Repita el paso 7 y 8 hasta que todas las emociones se hayan leído y representado.



ACTIVIDAD 3 **REFLEXIONEMOS SOBRE LAS EMOCIONES**  Todas las edades**INSTRUCCIONES**

20 minutos

1. Siéntense en un círculo en el piso para iniciar la reflexión colectiva.
2. Motive una reflexión, preguntando a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes:
 - ¿Por qué creen que es importante reconocer las emociones? Permita varias intervenciones de quienes quieran participar, por unos 10 o 15 minutos. Si empieza a ver que no hay más participaciones, puede lanzar otra pregunta.
 - ¿Las emociones son permanentes o pasajeras?



3. Escuche atentamente mientras las demás personas comparten sus pensamientos y reflexiones.
4. Al terminar, cierre la reflexión diciendo, “con las intervenciones de los compañeros” nos queda claro que:
 - a) Las emociones son parte fundamental de nuestra experiencia emocional y nos ayudan a comprender y navegar por el mundo que nos rodea. Cada una de ellas tiene su propio propósito y función en nuestras vidas, y todas son parte de la riqueza de la experiencia humana.
 - b) Es importante lograr la identificación de lo que se siente, además, se debe entender que ninguna emoción es buena o mala, son emociones y se debe permitir sentirla.

Reconocer las emociones es como descifrar el lenguaje secreto de nuestra mente y corazón, cuando prestamos atención a lo que sentimos, nos estamos dando la oportunidad de entendernos mejor a nosotros mismos, es como abrir una puerta a un mundo interior lleno de colores y matices, donde cada emoción tiene su razón de ser.

 - c) Cuando reconocemos nuestras emociones, no solo somos más conscientes de lo que sentimos, sino que también podemos aprender a manejar esas emociones de una manera más saludable, es como tener el control de un volante en un viaje emocional, también nos ayuda a tomar decisiones más informadas, porque nuestras emociones pueden influir en nuestras elecciones.

ACTIVIDAD 4

JUGUEMOS



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión. También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- a)** Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- b)** Facilitar el desarrollo del juego.
- c)** Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- d)** Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

- 1.** Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
- 2.** Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.
- 3.** Solicite que tomen un papel en blanco y algunos colores, lápices o marcadores.
- 4.** Dígales que piensen en algo por lo que se sientan agradecidos en este momento, puede ser algo relacionado con lo que han aprendido o que experimentaron hoy, o cualquier otra cosa que los haya hecho sentir bien.

5. Ahora, indique que por máximo 10 minutos, dibujen o escriban esa sensación en su papel. Manifieste a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes que no se preocupen si no son un artista profesional, lo importante es lo que representa para ellos.

6. No es necesario que cada participante exponga su dibujo o su texto escrito se trata de experimentar y poner en dibujos o palabras lo que están sintiendo. Sin embargo, si es necesario que quienes quieran comparten alguna reflexión en torno a estas preguntas:

- ¿Qué aprendieron durante el encuentro?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día?
- ¿Hay algo más que ustedes quieran agregar?

7. Escuche atentamente mientras los demás comparten sus pensamientos y reflexiones.

8. Una vez se ha terminado la reflexión sobre las sensaciones con las que las personas participantes se van, haga la última pregunta, relacionada con el desarrollo de la sesión:

- ¿Hay algo que se puede hacer diferente en estos encuentros para que mejoren?

9. Cierre el encuentro agradeciendo: para esto puede decir algo como **“agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”**.

REFERENCIAS

- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Kairós.
- Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four Models of Basic Emotions: A Review of Ekman and Corrado, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review*, 3(4), 397-405.

ANEXO 1

Cartas de las emociones para recortar página 1 (lado a)

ALEGRÍA**ASCO****TRISTEZA****ENVIDIA****ENOJO****AMOR**

ANEXO 1

Cartas de las emociones para recortar página 1 (lado b)

ASCO

Surge cuando algo nos parece desagradable o repulsivo. Lo sentimos cuando estamos ante estímulos o situaciones que se consideran repulsivas o que representan cosas que nos desagradan profundamente.

ALEGRÍA

Esto es lo que sentimos cuando estamos felices y contentos. Es un sentimiento de placer cuando nos pasan cosas agradables y positivas.

ENVIDIA

La envidia es una emoción complicada que puede incluir un poco de tristeza, enojo y miedo. La sentimos cuando queremos lo que otros tienen.

TRISTEZA

Es una emoción que sentimos cuando tenemos experiencias dolorosas, enfrentamos alguna pérdida o vivimos situaciones difíciles.

AMOR

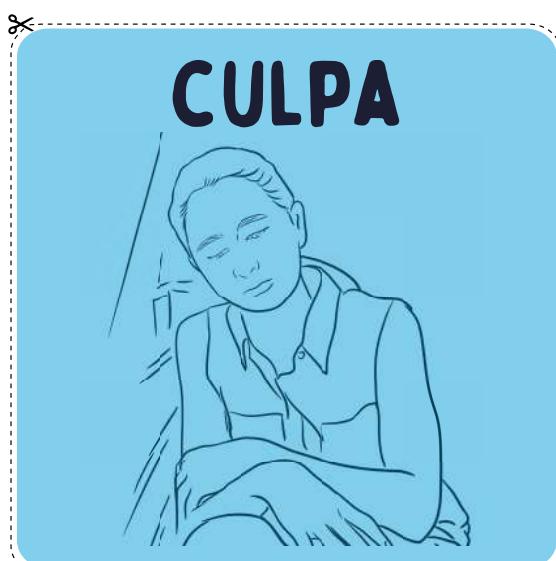
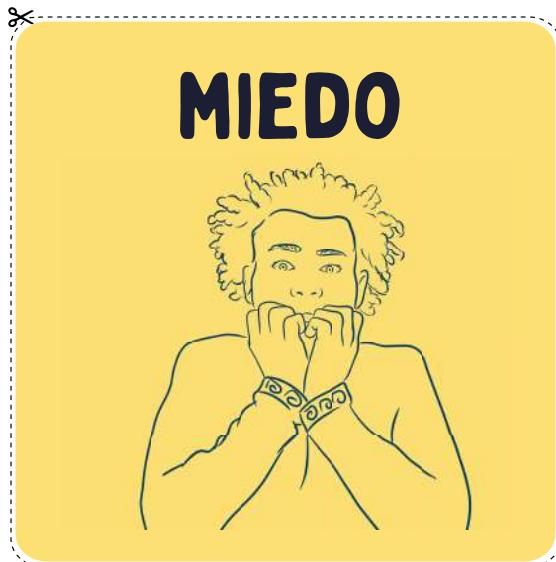
El amor es como un hermoso arco iris de emociones, incluye sentimientos de afecto, cariño, compasión, pasión y compromiso entre otros. Puede surgir en relaciones románticas, familiares, amistosas o incluso hacia actividades o cosas que nos importan mucho.

ENOJO

Lo sentimos cuando estamos molestos, frustrados por algo o injustamente tratados por otras personas.

ANEXO 1

Cartas de las emociones para recortar página 2 (lado a)



ANEXO 1

Cartas de las emociones para recortar página 2 (lado b)

ORGULLO

Es lo que sentimos cuando nos sentimos satisfechos, complacidos por haber logrado algo, por las cualidades que tenemos o por las habilidades que hemos desarrollado.

El orgullo en exceso o no fundamentado puede llevar a la arrogancia o la falta de empatía hacia los demás.

MIEDO

Surge cuando nos sentimos asustados o nerviosos por algo, cuando nos sentimos amenazados o en peligro.

CULPA

Es como una mezcla de tristeza y miedo, lo sentimos cuando creemos que hemos hecho algo mal.

VERGÜENZA

La vergüenza es una emoción que se siente cuando hemos hecho algo y tememos a la desaprobación de otros o que nos juzguen negativamente por eso que hicimos. Es una mezcla entre enojo y tristeza con uno mismo.

Sesión
2

EL DUELO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



2

EL DUELO EN NIÑOS
NIÑAS Y ADOLESCENTES

Eres el dueño de tu vida y tus emociones, nunca lo olvides. Para bien y para mal.

- *El principio.*

El duelo es una experiencia universal que se manifiesta como una reacción natural ante la pérdida de algo o alguien significativo en la vida de una persona (Worden, 2009). Este presenta manifestaciones físicas, psicológicas y sociales, es dinámico en el sentido en que desaparece y reaparece durante el mismo proceso de duelo; las personas dicen estar en una montaña rusa. Las reacciones del duelo dependen directamente de nuestra percepción de la pérdida. A lo largo de la historia, numerosos estudios han profundizado en su comprensión y manejo. La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, en su obra “On Death and Dying” (1969), identificó cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Estas etapas proporcionan una guía para entender las reacciones emocionales que las personas pueden experimentar durante el proceso de duelo.

ETAPAS DEL DUELO



NEGACIÓN

IRA

NEGOCIACIÓN

DEPRESIÓN

ACEPTACIÓN

Es importante destacar que el duelo no se limita a la pérdida de seres queridos, también puede manifestarse en comunidades enteras después de desastres naturales, conflictos o eventos traumáticos (Norris y Elrod, 2006). En estos contextos, el impacto del duelo se extiende más allá de los individuos y puede afectar profundamente a la salud mental y emocional de una comunidad en su conjunto. Por ejemplo, los desastres naturales o los desplazamientos forzados traen consigo pérdidas, dolores y heridas, las cuales necesitarán de todo un proceso de elaboración del duelo para ser superadas.

El duelo en niñas, niños, adolescentes y jóvenes merece una atención especial. Aunque puedan expresar sus emociones de manera diferente a los adultos, los niños y adolescentes también experimentan el duelo, pueden mostrar cambios en su comportamiento, rendimiento escolar o manifestar regresiones temporales (devolverse a etapas anteriores) en su desarrollo (Bowlby, 1980), por lo tanto, es esencial brindarles apoyo y herramientas para que puedan comprender y procesar sus emociones relacionadas con el duelo, de manera saludable.

Permitir la expresión emocional es fundamental en el duelo, debido a que reprimir las emociones puede tener efectos negativos en la salud mental a largo plazo (Bonanno y Malgaroli, 2020), por ello es esencial brindar apoyo emocional y técnicas específicas para lidiar con las complejidades emocionales que surgen durante este proceso (Neimeyer, 2012).

El duelo es una experiencia que abarca diversas etapas emocionales, entender estas etapas, reconocer la importancia de la expresión emocional y buscar apoyo cuando sea necesario son aspectos clave en el manejo saludable del duelo, tanto en niños como en adultos.

En esta sesión se aborda la experiencia del duelo que afecta a personas de todas las edades y a comunidades enteras, siendo este una respuesta natural a la pérdida de lo que valoramos en la vida. A lo largo de esta sesión, se exploran sus múltiples dimensiones, desde las reacciones físicas y emocionales hasta las etapas que pueden atravesar quienes enfrentan el duelo. El objetivo es fomentar la comprensión y promover la expresión saludable de las emociones en niñas, niños, adolescentes y jóvenes que están atravesando el duelo. Al final de esta sesión, se espera que todos los participantes hayan adquirido una mayor comprensión del duelo y cómo enfrentarlo de manera saludable, tanto a nivel individual como en sus interacciones con sus comunidades.

MITOS

El duelo tiene un marco de tiempo definido.

Expresar emociones en el duelo es una señal de debilidad.

Hablar de la persona fallecida o la pérdida solo prolonga el dolor.

REALIDADES

No hay una forma “correcta” o “rápida” de superar el duelo. Cada persona lo vive a su propio ritmo.

El duelo es un proceso individual y no sigue un calendario fijo. Varía según la persona y la situación.

La expresión emocional es esencial para el proceso de duelo y es un signo de fortaleza emocional.

Hablar y recordar a la persona fallecida o la pérdida puede ser terapéutica y ayudar en el proceso de duelo.

Es crucial reconocer situaciones previas para evitar tocar temas que puedan causar daño. Es esencial abstenerse de hablar desde las vivencias personales, se debe procurar un espacio seguro y comprensivo para el proceso de duelo manteniendo una actitud respetuosa y afectiva con cada uno de los participantes y sus circunstancias.



Es importante tener en cuenta las prácticas relacionadas con la muerte (duelo por pérdida de alguien querido) pues en muchas de nuestras comunidades étnicas la muerte no es vista como una pérdida sino como la continuidad del viaje de la vida, haga referencia a esta situación pues el duelo puede ser vivido de otra manera y usar rituales que ayudan a procesar la “pérdida”.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Fomentar la comprensión y expresión saludable de las emociones en niños, niñas, adolescentes y jóvenes que están experimentando el duelo, promoviendo así su bienestar emocional y social.



MATERIALES

Papel *bond*, colores, lápices, marcadores, memos adhesivos tipo *post it* (también pueden ser hojas cortadas por la mitad o en cuartos y pegadas con cinta en la pared), hojas y buzón, cinta adhesiva.



DURACIÓN 2 horas y 30 minutos

ACTIVIDADES

14-17 años

10-13 años



1

Presentación con movimiento

Todas las edades

2

Mapeo de Emociones en mi cuerpo

Emociones y acciones

18 en adelante

2

Reflexión sobre el duelo: buzón de despedida

Todas las edades

4

Reflexión y conclusiones

Todas las edades

5

Juguemos

Todas las edades

6

Conclusión y despedida

Todas las edades



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

PRESENTACIÓN CON MOVIMIENTO



Todas las edades



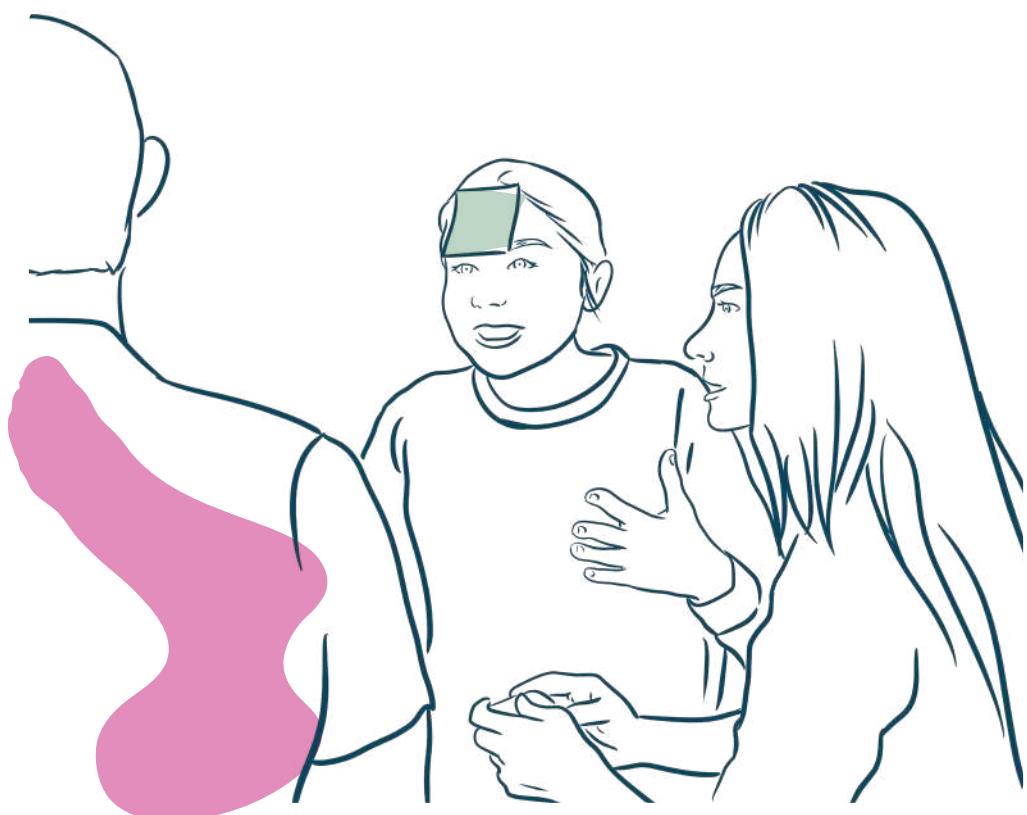
INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Salude cordialmente a todas las personas participantes con una sonrisa y un gesto amigable. Puede decir algo como: “¡Buenos días/tardes a todos y todas! Espero que se encuentren bien y listos para nuestra sesión de hoy”.
2. De indicaciones a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para que se ubiquen en un círculo y comience explicando la actividad, dígales que van a realizar una presentación única y divertida. Indique que cada persona tendrá la oportunidad de decir su nombre en voz alta y acompañarlo con un movimiento o gesto con el cuerpo de forma divertida.
3. Para asegurarse de que todos comprendan, puede dar un ejemplo. Diga su nombre en voz alta y realice un movimiento o gesto divertido. Por ejemplo, podría decir: “Soy Ana” y dar un giro. Luego, pida al grupo que repitan su nombre y realicen el mismo movimiento. Esto les dará una idea clara de lo que se espera.
4. Invite al primer participante a ingresar al círculo. Esta persona dirá su nombre en voz alta y realizará un movimiento o gesto creativo. Por ejemplo, podría decir: “Soy Carlos” y hacer una pequeña danza. El resto del grupo deberá repetir su nombre y realizar el mismo movimiento en coro. Continúe con el siguiente participante en el sentido de las manecillas del reloj. Cada persona tendrá su turno para presentarse de esta manera. Motive a los participantes a ser creativos y a disfrutar del proceso.

5. A medida que cada participante se presenta, el grupo responde repitiendo en coro el nombre y realizando el mismo movimiento. Esto no solo ayuda a romper la timidez, sino que también facilita la memorización de los nombres de los demás de una manera divertida.
6. La actividad continúa hasta que todas las personas participantes hayan tenido la oportunidad de presentarse. Asegúrese de que cada persona se sienta valorada después de su presentación y que no hay burlas sobre los movimientos de cada persona.
7. Después de completar la actividad rompe hielo, facilite una breve reflexión grupal. Pregunte a los participantes cómo se sintieron al presentarse de esta manera y si les ayudó a recordar los nombres de los demás. Destaque la importancia de romper la barrera inicial de timidez para fomentar una interacción más abierta y amigable en el grupo.
8. Agradezca a todos por su participación y entusiasmo y de paso a la actividad de esta sesión.



ACTIVIDAD 2

MAPEO DE EMOCIONES EN MI CUERPO



10-13 años

INSTRUCCIONES



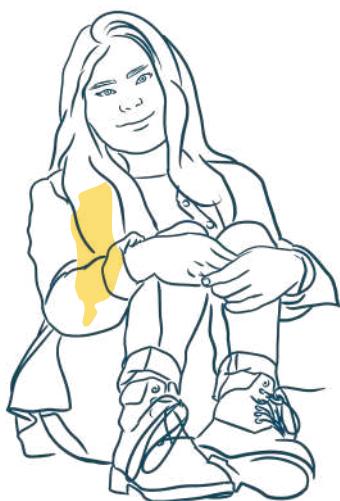
30 minutos

1. Explique el propósito de la sesión manifestando lo siguiente: “En la sesión de hoy, nos enfocaremos en un tema muy importante y significativo: el manejo de las emociones, especialmente para aquellos de nosotros que están atravesando un proceso de duelo. Sabemos que enfrentar la pérdida de un ser querido o una situación importante puede ser un desafío emocional abrumador”.

2. Comience la sesión explicando el propósito del ejercicio: explorar cómo experimentamos emociones en nuestro cuerpo y cómo estas emociones pueden manifestarse físicamente.

3. Pida a los participantes que se sienten en un lugar cómodo y cierren los ojos. Motíveles a relajarse y a centrarse en su respiración, inhalando y exhalando lentamente cinco veces, esto ayudará a establecer un estado de conciencia presente.

4. Después de una respiración breve, pida a los participantes que abran los ojos y tomen un papel blanco y lápiz o lápices de colores.

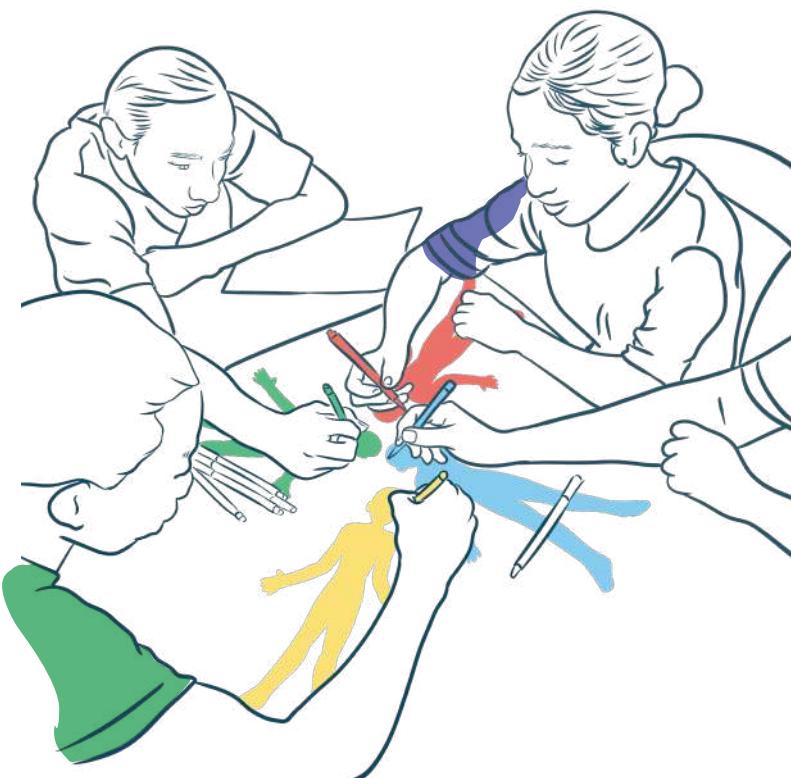


5. Dígales que piensen en lo que experimentaron con la pérdida de esa persona o esa cosa que ya no está en sus vidas.

6. Pida a las niñas y niños que dibujen un contorno de un cuerpo humano en su papel (puede ser un dibujo simple, no es necesario que sea detallado). Este cuerpo humano en blanco será el lienzo en el que mapearán las sensaciones corporales asociadas a las emociones que experimentaron con esa perdida.

7. Ahora, invite a los participantes a pensar en cómo sienten esta emoción en sus cuerpos, pregunte:

- ¿Dónde sienten tensión, dolor, calor, frío, hormigueo u otras sensaciones físicas?



8. Indique que pueden usar colores, líneas o figuras para representar estas sensaciones en el dibujo del cuerpo.

9. Deje que los participantes trabajen en silencio durante 10 o 15 minutos mientras completan sus mapas de emociones en sus cuerpos. Una vez que todos hayan terminado sus mapas, dé a las niñas y niños la oportunidad de compartir. Los participantes pueden describir sus experiencias y mostrar sus dibujos al grupo si se sienten cómodos haciéndolo. Quien no quiera hacerlo no está obligado a presentar su dibujo.

10. Motive a las niñas y niños a reflexionar sobre lo que han aprendido sobre cómo experimentan emociones en sus cuerpos. Finalice explicando que este ejercicio ayuda a las personas a conectarse con la forma en que experimentan emociones a nivel físico y a desarrollar una mayor conciencia de su propio cuerpo y sus respuestas emocionales. Destaque que este dibujo puede ser una herramienta de autorreflexión y autocuidado. Indique que pueden guardarlo o llevarlo consigo como recordatorio de la importancia de reconocer y manejar sus emociones durante el proceso de duelo.

ACTIVIDAD 2

MAPEO DE EMOCIONES EN MI CUERPO



14-17 años

INSTRUCCIONES



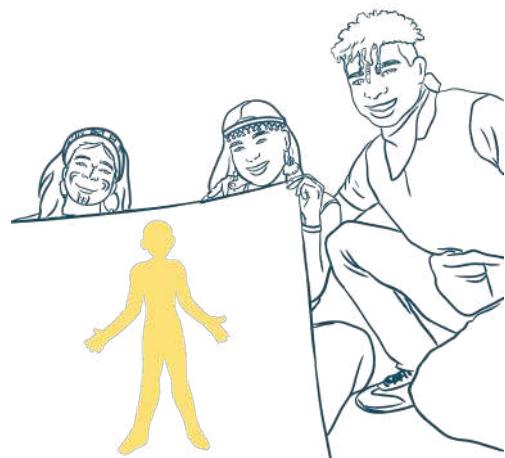
45 minutos

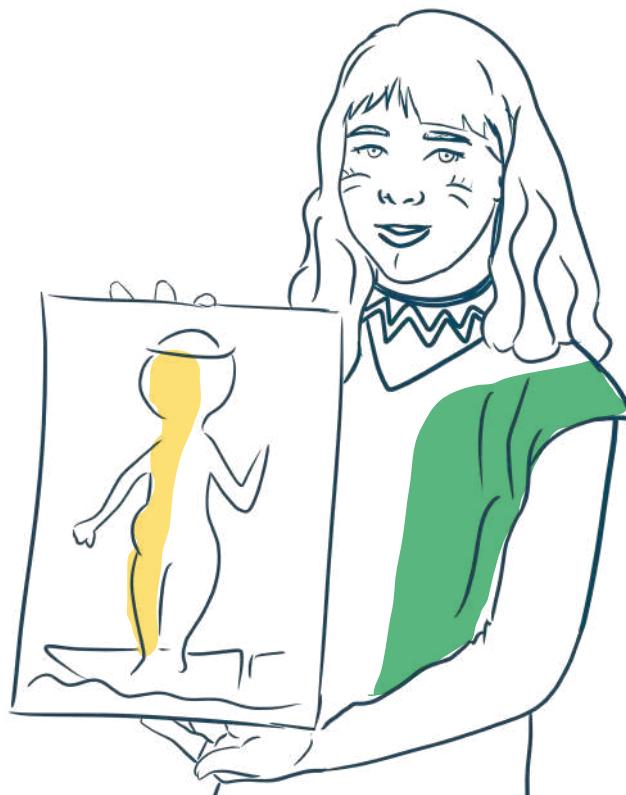
- Explique el propósito de la sesión manifestando lo siguiente: "En la sesión de hoy, nos enfocaremos en un tema muy importante y significativo: el manejo de las emociones, especialmente para aquellos de nosotros que están atravesando un proceso de duelo. Sabemos que enfrentar la pérdida de un ser querido o una situación importante puede ser un desafío emocional abrumador".
- Comience explicando el propósito de la actividad a los adolescentes: "En esta actividad, vamos a explorar cómo las emociones relacionadas con el duelo se manifiestan en nuestros cuerpos. Lo haremos a través de la creación de un dibujo personalizado".
- Entregue a cada participante un pliego de papel bond y un lápiz o marcador, forme parejas entre los participantes, indique que cada pareja necesitará trabajar junta en esta actividad.
- Pida a los participantes que, en pareja, se ayuden mutuamente para trazar el contorno de sus propios cuerpos en tamaño real en la hoja de papel. Indique que pueden acostarse en el suelo y dibujarse uno al otro o pueden usar una pared grande para trazar sus siluetas mientras están de pie. La idea es tener una representación precisa de sus cuerpos.
- Después de que todos hayan completado sus croquis corporales, motívelos a reflexionar sobre cómo se manifiestan las emociones relacionadas con el duelo en sus cuerpos.

Explíquales que utilizarán colores para marcar las áreas donde sienten estas emociones. Por ejemplo, si sienten tristeza en el corazón, pueden colorear esa región en azul, si experimentan ansiedad en el estómago, pueden marcar esa área en rojo.

Las emociones que se utilizarán y sus respectivos colores son las siguientes:

AZUL	GRIS
TRISTEZA	SOLEDAD
ROJO	VERDE
IRA O ENOJO	CONFUSIÓN
AMARILLO	VIOLETA
MIEDO O ANSIEDAD	ACEPTACIÓN O PAZ





6. Deje que los participantes trabajen individualmente o en parejas para colorear sus croquis corporales según lo que sientan y reflexionen. Este proceso puede llevar tiempo, así que dele suficiente espacio y tranquilidad para hacerlo, aproximadamente 25 o 30 minutos.

7. Invite a los participantes a compartir sus reflexiones y sus croquis con el grupo, pregunte:

¿Por qué eligieron ciertos colores o áreas en particular en su croquis?

8. Al finalizar, cada participante tendrá un croquis personalizado que representa cómo las emociones relacionadas con el duelo se manifiestan en sus cuerpos.

Destaque que este dibujo puede ser una herramienta de autorreflexión y autocuidado. Indique que pueden llevarlo consigo y guardarlo como recordatorio de la importancia de reconocer y manejar sus emociones durante el proceso de duelo.

ACTIVIDAD 2

EMOCIONES Y ACCIONES



18 en adelante

Antes de iniciar: Prepara un espacio tranquilo y cómodo con sillas, pega dos papeles bond en un lugar visible y asequible, en uno escribirá “emociones” y en el otro “acciones”. Opcionalmente, reproduce música suave y relajante de fondo, y deje a disposición memos de papel con adhesivo, lápices y colores.

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Comience explicando que trabajarán en un ejercicio profundo de identificación de emociones relacionadas con el proceso de duelo. Recuerde a los jóvenes que este es un espacio seguro para todos y todas y que pueden expresarse con libertad y tranquilidad.
2. Realice un pequeño ejercicio de respiración para ayudar a los participantes a relajarse y a conectarse con sus emociones. Indique que deben prestar atención a su respiración y a las sensaciones en sus cuerpos, pida a los participantes que elijan una emoción específica relacionada con el proceso de duelo que estén viviendo o que hayan vivido (por ejemplo, tristeza, rabia, culpa, miedo, gratitud). Invíteles a cerrar los ojos, respirar profundamente y centrarse en esa emoción.
3. Entregue a cada participante lápiz o un marcador y post-it u hojas en blanco para que en ellas escriban y pida que armen parejas para la actividad.
4. Motive a cada joven a que escriba en el post-it o en el papel que le hayan entregado las emociones que el duelo (perdida de algo o de alguien) le haya generado. Indíqueles que usen un papel para cada emoción. Pídale que compartan lo que han escrito con su compañero o compañera de actividad y contrasten o confirmen si tienen emociones parecidas.
5. Una vez hayan terminado pídale que peguen sus emociones en el papel bond que dice “emociones”, si no hay memos o no pegan, pueden utilizar papel y cinta adhesiva.





6. Inicie una discusión en grupo basada en las reflexiones compartidas en los memos. Pregunte a los jóvenes sobre sus experiencias y cómo las emociones pueden ser factores importantes en la toma de decisiones y en las rutinas diarias, además, de cómo la pérdida de una persona o de una cosa viene acompañada de todas estas emociones y acciones. Pregunte sobre las similitudes y diferencias en sus experiencias y cómo esta actividad les ha ayudado a comprender y procesar sus emociones en el duelo.

Ahora, invite a los participantes a reflexionar con su compañero o compañera sobre cómo esas emociones influyeron o influyen en su proceso de toma de decisiones, plantee los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo esas emociones afectan lo que hace o deja de hacer?, y
- ¿Qué hicieron al experimentar esa emoción? Invítelos a que identifiquen acciones.

7. Concluya la actividad destacando la importancia de la autorreflexión y la expresión emocional en el proceso de duelo. Motive a los participantes a llevar consigo esta conciencia a medida que avanzan en su viaje de duelo, además, de la importancia de reconocer y comprender cómo las emociones pueden influir en nuestras vidas.

Pídale que escriban en los post-it o en las hojas, las acciones que identificaron y seguidamente, indíquenles que peguen sus hojas en el papel bond que dice “acciones”.

ACTIVIDAD 3

REFLEXIONEMOS SOBRE EL DUELO:
BUZÓN DE DESPEDIDA

Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

Para esta actividad es necesario preparar con antelación un “buzón”, el buzón puede ser una caja de cartón o plástica cerrada con una abertura en la parte superior para que a través de esa abertura se puedan introducir papeles en ella.

1. Explique que trabajarán en una actividad para expresar sus sentimientos relacionados con pérdidas significativas en sus vidas. Motívelos a reflexionar sobre algo o alguien que hayan perdido y que les haya causado tristeza o dolor. Puede ser una mascota, un amigo que se mudó, un ser querido, o cualquier otra pérdida que deseen explorar.
2. Entregue una hoja de papel y un lápiz a las personas participantes. Motíveles a escribir un mensaje a lo que extrañan y lo que les gustaría decirle a esa persona o cosa que se fue. Indíquenles que pueden expresar sus emociones y pensamientos de la manera que deseen, sin restricciones.



3. Ofrezca la opción de compartir lo que han escrito o dibujado con el grupo, pero también enfatice que no es obligatorio. Algunos pueden optar por mantener sus reflexiones privadas, y eso se debe respetar.
4. Muestre el buzón de despedidas previamente preparado y colocado en un lugar especial. Indique que cada uno tiene la oportunidad de acercarse al buzón uno por uno y depositar su hoja en él. Explique que este acto simbólico representa dejar ir esas emociones y pensamientos, aunque el recuerdo siempre permanecerá.
5. Invite a las personas participantes a reunirse en círculo e inicie una conversación. Promueva una breve discusión sobre cómo se sintieron al compartir sus reflexiones y al usar el buzón de despedidas. Pregunte:
 - ¿Qué fue lo que más les impactó de esta actividad?
 - ¿Cómo se sintieron al compartir o guardar sus reflexiones?

6. Dígales que: “el duelo es una parte natural de la vida y todos en algún momento, nos encontramos con él. Puede sentirse como una montaña que parece insuperable, pero recuerda que tenemos la fortaleza para atravesarla. Cuando perdemos algo o alguien que valoramos profundamente, es normal sentir tristeza, confusión e incluso enojo. Esas emociones son como las olas del mar: vienen y van. Pero también recuerda que el duelo no es solo sobre lo que has perdido, sino también sobre lo que tuviste”.

7. Pregunte a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes si alguien quiere agregar o compartir algo más. Agradezca a todos por su participación y refuerce el mensaje de que es saludable expresar emociones y que el grupo está allí para apoyarse mutuamente.

ACTIVIDAD 4

JUGUEMOS



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión. También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- a)** Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- b)** Facilitar el desarrollo del juego.
- c)** Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- d)** Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

CONCLUSIÓN Y DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



10 minutos

Puede despedirse manifestando lo siguiente:

“Quiero expresar mi gratitud a cada uno de ustedes por ser parte de esta sesión, durante nuestro tiempo juntos, hemos explorado emociones, compartido experiencias y aprendido valiosas herramientas para enfrentar el duelo y gestionar nuestras emociones. Espero sinceramente que esta sesión haya sido un paso hacia el autoconocimiento y la sanación emocional para todos nosotros”.

Realice las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron durante la sesión?
- ¿Qué momentos o actividades les gustaron más?
- ¿Qué aprendizajes se llevarán consigo?

Por último, exprese lo siguiente a los participantes: “recuerden que el duelo es una parte natural de la vida, y cada uno de nosotros tiene su propio proceso. Sigamos apoyándonos mutuamente en este camino, brindando comprensión y empatía cuando sea necesario. Las emociones son una parte esencial de lo que nos hace humanos, y reconocerlas y expresarlas es un acto de valentía”.

REFERENCIAS

- Bonanno, G. A., y Malgaroli, M. (2020). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American Psychologist*, 75(3), 262-270.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression* (Vol. 3). Basic Books.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2012). *Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved*. Routledge.
- Norris, F. H., y Elrod, C. L. (2006). Psychosocial consequences of disaster: A review of past research. In *Handbook of Disaster Research*, 401-434. Springer.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Springer Publishing Company.

Sesión
3

DESAHOGO E INTEGRACIÓN DE LAS EMOCIONES



3

DESAHOGO E INTEGRACIÓN
DE LAS EMOCIONES

La flor que florece durante la adversidad es la más extraña y hermosa de todas (Mulan).

La gestión de las emociones es un proceso continuo y esencial para el bienestar emocional y el crecimiento personal a lo largo de la vida. Eleanor Roosevelt (1960), la ex primera dama de los Estados Unidos, nos recordó con acierto que **“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”**, esta afirmación destaca el poder de la autorreflexión y el control personal en la gestión de nuestras emociones.

El desahogo emocional y la integración de las emociones son pilares fundamentales para el bienestar psicológico, por un lado, el desahogo permite liberar tensiones acumuladas y expresar lo que se siente de manera saludable, evitando la represión de emociones que puede ser perjudicial, por su parte la integración de las emociones ayuda a comprender y aceptar las experiencias emocionales, permitiendo tomar decisiones más conscientes y mantener relaciones interpersonales más satisfactorias. En conjunto, estas prácticas ayudan a vivir vidas emocionalmente equilibradas y enriquecedoras, promoviendo una mayor autoconciencia y resiliencia frente a los desafíos de la vida.

En esta sesión: **“Desahogo e integración de las emociones”**, se profundiza en el proceso de reconocer, liberar y canalizar las emociones de manera saludable y constructiva. La literatura y la psicología moderna han subrayado en repetidas ocasiones que la represión constante de las emociones puede tener efectos perjudiciales para la salud psicológica y emocional. La gestión de las emociones pueden transformar radicalmente las experiencias de la vida, el ser humano se empieza a reconocer a si mismo y, entonces, empieza a desarrollar sus propias emociones, y eso implica manejarlas y saber cómo controlarlas.

IMPORTANTE

Todas las emociones son válidas y normales. No se puede juzgar por sentirse de cierta manera. Se debe permitir sentir y procesar las emociones sin culpa ni vergüenza.



No hay ninguna emoción que no sea válida, todos las sentimos. A través de las emociones, se puede expresar con autonomía lo que se siente, hasta incluso cambiar la psicología de una persona. Hay ejemplos que ayudan a entender más fácil el tema y que sea más consistente, como es el caso de la película “Intensamente” de Pete Docter en 2015. La película trata de emociones llamadas “Alegria”, “Enojo”, “Desagrado”, “Tristeza” y “Temor”. Si es posible el grupo de voluntarios pudiera reunirse para ver esta película en compañía de los profesionales del socio implementador.

Esta sesión enfatiza sobre la importancia de la integración de las emociones en la vida cotidiana, lo que significa reconocer que las emociones son una parte intrínseca y natural de la experiencia humana. Al aprender a integrar estas emociones en sus vidas, los niños, niñas, jóvenes y adolescentes se empoderan para cultivar relaciones más saludables consigo mismos y con los demás, también adquieren la capacidad de tomar decisiones más conscientes y equilibradas que fomenten un bienestar emocional duradero. En última instancia, la sesión “Desahogo e integración de las emociones”, busca orientar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para que se conviertan en maestros de sus propias emociones, aprovechando su poder transformador para vivir vidas más plenas y enriquecedoras.



Al realizar esta sesión con grupos de niños, niñas, adolescentes o jóvenes pertenecientes a una comunidad étnica, tenga en cuenta las diferencias culturales que hacen que la manera de expresión no necesariamente sea verbal, aproveche para indagar con los participantes que otras formas de expresión son más comunes y practicadas: danza, canto, cuentos, historias. Recuerde que al hablar de adultos de confianza en comunidades étnicas puede hacer referencia a taitas, mayores, mayoras, mamos, entre otras.

CONSEJOS PARA EL DESAHOGO EMOCIONAL

1. HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA

Compartir las emociones con un amigo, familiar o terapeuta puede ayudar a liberar tensiones.

2. DIARIO EMOCIONAL

Llevar un diario donde se pueda escribir los pensamientos y emociones. Es una forma efectiva de procesar lo que se siente.

3. EJERCICIO FÍSICO

La actividad física, como correr o practicar yoga, puede ayudar a liberar tensiones emocionales y liberar endorfinas.

4. RESPIRACIÓN PROFUNDA

Practicar la respiración profunda para calmarse en momentos de estrés o ansiedad. Inhalar y exhalar lentamente varias veces.

5. ARTE Y CREATIVIDAD

Pintar, dibujar, escribir poesía o tocar música son formas expresivas de liberar emociones.

6. MEDITACIÓN

Practicar la meditación ayuda a estar presente y afrontar las emociones de manera calmada.

7. ESCUCHAR MÚSICA

La música puede tener un efecto terapéutico y ayuda a conectarte con las emociones.

8. BUSCAR APOYO EMOCIONAL

Si siente que las emociones son abrumadoras, se puede considerar hablar con un terapeuta o profesional de la salud mental.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Fortalecer la capacidad de resiliencia de cada niño, niña, adolescente o joven desde el reconocimiento de recursos o fortalezas que permiten afrontar situaciones difíciles o adversas.



MATERIALES

Octavos de cartulina, notas adhesivas, hojas de papel, marcadores, lápices, colores, recipiente o bolsa, cuerdas, aros, almohadas, cinta,



DURACIÓN

Dos horas y 40 minutos

ACTIVIDADES

10-13 años



Estación de emociones



Torre de fortalezas

Todas las edades



Corazón de cebolla

Todas las edades

3

Teatro y emociones



14-17 años

18 en adelante



Reflexión y conclusiones

Todas las edades



Juguemos

Todas las edades



Despedida

Todas las edades



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

TORRE DE FORTALEZAS



Todas las edades



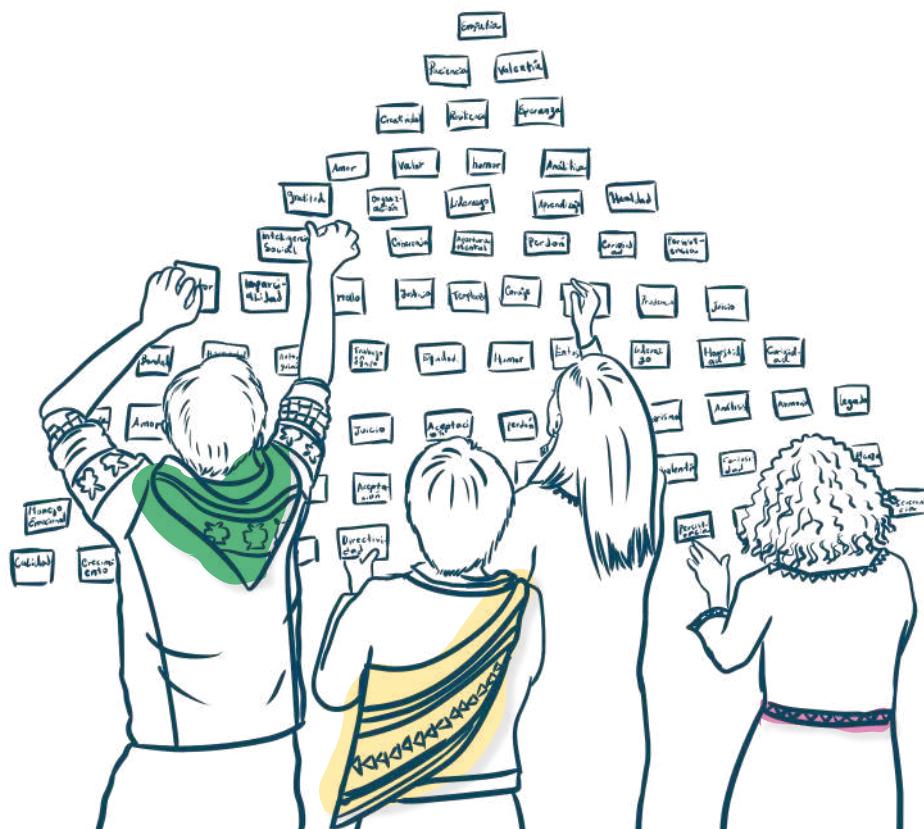
INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Agradezca a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes su participación en el espacio, indíquelas nuevamente que si en algún momento no se sienten a gusto con lo que se está hablando, se lo pueden hacer saber con tranquilidad. Recuérdelles nuevamente su nombre.
2. Mencione que el objetivo de esta sesión es fortalecer la capacidad de resiliencia de cada uno desde el reconocimiento de recursos o fortalezas que permiten afrontar situaciones difíciles para ello se iniciará con una dinámica y debe indicarles que se sienten en el suelo formando un círculo.
3. Entregue a cada niña, niño, adolescente o joven una nota adhesiva y un lápiz.
4. Pida que tomen unos minutos para reflexionar y escribir una fortaleza personal en la tarjeta, indique que esta puede ser una cualidad positiva relacionada con las emociones, como la paciencia, la empatía, la valentía, la creatividad, la resiliencia, entre otras. Motive a las personas participantes a elegir una fortaleza que sientan que es una de sus mejores cualidades.
5. Recuérdelle a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes que no es necesario escribir sus nombres en las notas.
6. Una vez que todos hayan terminado, recolecte las notas y con ayuda de una bolsa o recipiente mézclelas y entregue nuevamente las tarjetas a los niños, niñas, adolescentes o jóvenes de forma aleatoria. Asegúrese de que nadie reciba su propia tarjeta.

- 7.** Pida a cada persona participante que lea en voz alta la fortaleza que está escrita en la nota que recibió. Luego, haga preguntas abiertas como: **¿Cómo creen que esta fortaleza puede ser útil en la vida cotidiana?**, o **¿Alguien tiene algún ejemplo personal de cómo han utilizado esta fortaleza en situaciones difíciles?**.
 - 8.** Despues de que todos hayan compartido sus reflexiones, concluya la actividad destacando la importancia de reconocer y utilizar las fortalezas personales para construir resiliencia emocional. El mensaje principal para cerrar esta parte es destacar lo valiosas que son estas fortalezas personales que han compartido. Cada uno tiene recursos internos poderosos que pueden ayudarles a enfrentar las dificultades y los desafíos que la vida les presente. Al reconocer estas fortalezas y aprender a aplicarlas, están construyendo una base sólida para la resiliencia emocional.
 - 9.** Pida a los participantes peguen en una pared las notas con sus fortalezas, intetando armar una torre, si es posible tomen fotos del grupo con la torre de fondo.
 - 10.** Motive a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a recordar estas fortalezas y a aplicarlas cuando enfrenten dificultades en el futuro y de paso a la siguiente actividad de la sesión.



ACTIVIDAD 2

CORAZÓN DE CEBOLLA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

- Ubique a los niños, niñas, adolescentes o jóvenes en un lugar cómodo y explique que van a leer un cuento. Realice la lectura, haciendo cambios en la entonación para mantener la atención y motivación de los niños, niñas, adolescentes o jóvenes.

"LEYENDA DE CORAZÓN DE CEBOLLA"

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Como todos los huertos, tenía mucha frescura y agrado. Por eso daba gusto sentarse a la sombra de cualquier árbol, a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros. Pero de pronto, un buen día empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: verde, rojo, amarillo, azul, naranja, morado, ... Los colores eran tan hermosos, deslumbrantes y centelleantes como el color de una sonrisa o el color de un bonito recuerdo. Sorprendían la atención de las personas que por allí pasaban y lógicamente quisieron conocer el motivo de tan misterioso como maravilloso resplandor.

Después de muchas investigaciones, descubrieron que cada cebolla tenía dentro, en el mismo corazón (porque también las cebollas tienen su propio corazón), una piedra preciosa. Esta tenía un topacio, la otra una aguamarina, aquella un rubí, la de más allá una esmeralda, ... ¡Una verdadera maravilla!

Pero por una incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, intolerante, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa e íntima, y entonces crearon capas y más capas para disimular cómo eran por dentro.

Algunas cebollas llegaron a tener tantas capas que ya no se acordaban de lo hermoso que ocultaban debajo. Mientras que otras ya no recordaban por qué se habían puesto las primeras capas.

El tiempo fue transcurriendo, y poco a poco fueron convirtiéndose en cebollas comunes, sin ese encanto especial que tenían.

Un día pasó por allí un niño que solía sentarse a la sombra del huerto y quiso descubrir lo que escondían las cebollas. Comenzó a preguntarle a cada una: ¿Por qué no eres por fuera tan hermosa como eres por dentro?

Y ellas le iban respondiendo: – Me obligaron a ser así ... – Me fueron poniendo capas ... - Yo me puse varias capas para ocultar mi piedra preciosa, mi interior. Ante estas respuestas, el niño entrusteció y comenzó a llorar.

Leyenda Corazón de la cebolla (Manual de recursos para el acompañamiento psicosocial en contextos educativos interculturales - Taller de vida, cooperación alemana).

2. Después de la lectura, dirija un conversatorio con las personas participantes haciendo preguntas específicas:

- ¿Qué les llamó la atención del cuento?
- ¿Qué creen que podrían representar las capas de cebolla? ¿Tiene algo que ver con el miedo?
- ¿Qué emociones podrían relacionarse con esas capas?

3. Entregue a cada persona participante un octavo de cartulina, y deje a disposición colores, marcadores y lápices.

4. Pida a los niños y niñas que piensen en una situación de sus vidas en la que tuvieron que **“despojarse de capas”** como la cebolla, es decir, una experiencia en la que tuvieron que superar dificultades o miedos para sentirse mejor. Luego, deles tiempo para dibujar o expresar de forma escrita esa situación en sus hojas de cartulina. Esté disponible para brindar orientación y responder preguntas si es necesario.

5. Cuando todos terminen sus dibujos o escritos, se forma un círculo de la palabra. Invite a cada persona a compartir su obra y a explicar la situación que representa. Oriente para que hablen sobre las **“capas”** que tuvieron que despojar en esa experiencia y cómo se sintieron después. Promueva un ambiente de apoyo y comprensión.

6. Cierre la actividad recordando la moraleja del cuento sobre por qué las cebollas nos hacen llorar cuando abrimos su corazón. Destaque la importancia de compartir y reflexionar sobre las experiencias para aprender y crecer emocionalmente.



ACTIVIDAD 3

ESTACIÓN DE EMOCIONES



10-13 años



INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Para que las niñas y niños comprendan y reflexionen sobre el desahogo, la resiliencia y la integración, comparta las siguientes definiciones:

DESAHOGO: El desahogo significa que está bien expresar tus sentimientos cuando te sientes triste, enojado o preocupado. Puedes hablar con alguien de confianza, escribir en un diario o hacer actividades que te hagan sentir mejor. Es una manera saludable de liberar emociones.

RESILIENCIA: La resiliencia es como ser un superhéroe emocional. Significa que puedes enfrentar problemas y dificultades, como un resorte que rebota después de ser presionado. Aprendes de las experiencias difíciles y te vuelves más fuerte.

INTEGRACIÓN: La integración significa unir cosas diferentes para hacer algo mejor. Es como hacer un rompecabezas juntando las piezas. La integración emocional es como hacer amigos con tus emociones. Significa que puedes aceptar todas tus emociones, incluso las difíciles, y aprender a usarlas de una manera positiva. Es como tener un equipo de emociones que trabajan juntas en armonía para hacerte sentir bien.

2. Explique a los niños y niñas que van a recorrer un camino con tres estaciones y en cada estación van a encontrar una situación y tres opciones de acciones a tomar según la situación. El equipo que dé respuesta a las acciones de manera más acertada será el equipo ganador del recorrido.

3. Identifique en el espacio en que se desarrolle la sesión las tres estaciones colocando visiblemente un letrero para cada estación: estación 1: Tristeza, estación 2: Enojo y estación 3: Preocupación y ubique en cada estación las siguientes tarjetas. Encontrará las tarjetas para imprimir en el anexo 1.

ESTACIÓN 1: TRISTEZA**ESTACIÓN 2: ENOJO****ESTACIÓN 3: PREOCUPACIÓN**

ESTACIÓN 1: TRISTEZA

SITUACIÓN 1



Tu mejor amigo/a se ha tenido que ir del territorio y te sientes solo/a ¿Qué deberías hacer?

A

Hablar con tus padres o un adulto de confianza sobre cómo te sientes.

B

Dibujar un recuerdo especial que compartieron y guardarlo en un lugar especial.

C

Ignorar tus sentimientos y jugar solo/a hasta que te acostumbres.

SITUACIÓN 2



Perdiste un juego importante con tu equipo ¿Qué deberías hacer?

A

Llorar y expresar tus emociones con tu equipo.

B

Guardar tus emociones para tí mismo/a y practicar más para la próxima vez.

C

Reírte y hacer como si no te importara.

ESTACIÓN 2: ENOJO

SITUACIÓN 1



Tu hermano/a rompió tu juguete favorito sin querer. ¿Qué deberías hacer?

A

Gritar y regañar a tu hermano/a.

B

Tomar un momento para calmarte y luego explicar cómo te sientes.

C

Vengarte rompiendo algo de tu hermano/a.

SITUACIÓN 2

Tu amigo/a no te invita a su fiesta de cumpleaños. ¿Qué deberías hacer?

A
Hablar con tu amigo/a y expresar tu enojo.

B
Ignorar a tu amigo/a y buscar nuevos amigos.

C
Romper la amistad con tu amigo/a sin explicación.

ESTACIÓN 3: PREOCUPACIÓN

SITUACIÓN 1

Tienes un examen importante y sientes que no estás preparado/a. ¿Qué deberías hacer?

A
Pedir ayuda a tu maestro/a o a un compañero/a de clase.

B
Dejar de estudiar y esperar lo mejor.

C
Decidir no presentarte al examen.

SITUACIÓN 2

Te preocupa que tus padres se enojen contigo por una mala calificación. ¿Qué deberías hacer?

A
Esconder la calificación y no decir nada.

B
Hablar honestamente con tus padres y explicar por qué obtuviste esa calificación.

C
Culpar a tu maestro/a por ser demasiado exigente.

4. Divida el grupo en dos equipos, equipo A y equipo B, cada equipo debe completar el recorrido que se haya armado. Los dos equipos inician en la misma estación, se sortea cual equipo inicia de primero.

5. El equipo que inicie el recorrido escoge una de las dos tarjetas disponibles que se pondrán boca abajo para que la escogencia sea al azar. Un miembro del equipo lee en voz alta la situación descrita en la tarjeta y luego las opciones A, B y C que son opciones de lo que se podría hacer ante la situación que se les plantea en la tarjeta. El equipo puede discutir que acción tomar y una vez esté de acuerdo en su respuesta, la dice en voz alta.

6. En este punto se debe reflexionar sobre la situación y las emociones que puede producir y discutir sobre las posibles acciones que se pueden tomar, para ello, puede preguntar al otro equipo si está de acuerdo o en desacuerdo con la opción seleccionada, si están de acuerdo puede preguntar por qué creen que es la mejor acción por seguir o por qué no si no están de acuerdo. Usted puede apoyarse en las respuestas a cada situación que aquí se describen para orientar al grupo.



7. Dé el turno de juego al otro equipo, un miembro del equipo debe leer la tarjeta que quedó disponible y se repite la dinámica de los puntos 5 y 6.

8. Los equipos se mueven a la siguiente estación, si en la estación anterior los dos equipos contestaron acertadamente, sortee de nuevo el turno y continue el recorrido repitiendo los pasos 5, 6 y 7, si sólo un equipo contestó acertadamente, ese equipo tiene el turno y se continua el recorrido repitiendo los pasos 5,6 y 7.

9. El equipo que haya contestado acertadamente las tarjetas de las tres estaciones tarjetas será el equipo ganador, sin embargo, felicite a los dos grupos por su participación y por darse el tiempo para reflexionar sobre las acciones a tomar en situaciones que son cotidianas y que a cualquiera se le pueden presentar.

Tenga a mano las respuestas a cada situación para ir orientando a los niñas y niñas en las discusiones a medida que avancen en el recorrido.

ESTACIÓN 1: TRISTEZA

SITUACIÓN 1

A

(Hablar con tus padres o un adulto de confianza): Esta opción fomenta la comunicación abierta sobre tus sentimientos y busca apoyo emocional.

B

(Dibujar un recuerdo especial): Puede ser una manera creativa de recordar y procesar los buenos momentos compartidos, ayudando a aliviar la tristeza.

C

(Ignorar tus sentimientos y jugar solo/a): Ignorar los sentimientos puede prolongar la tristeza. Es importante abordar las emociones de manera activa y saludable.



SITUACIÓN 2

A

(Llorar y expresar tus emociones con tu equipo): Mostrar tus emociones y recibir apoyo del equipo es una forma de construir relaciones y superar juntos las derrotas.

B

(Guardar tus emociones y practicar más): Es una opción positiva siempre y cuando no se supriman las emociones y se encuentre un equilibrio saludable.

C

(Reírte y hacer como si no te importara): Ignorar tus emociones puede afectar negativamente a largo plazo. Es importante reconocer y gestionar los sentimientos.



ESTACIÓN 2: ENOJO

SITUACIÓN 1

A

(Hablar con tus padres o un adulto de confianza): Esta opción fomenta la comunicación abierta sobre tus sentimientos y busca apoyo emocional.

B

(Tomar un momento para calmarte y luego explicar cómo te sientes): Permite una comunicación más efectiva y resuelve el problema de manera constructiva.

C

(Vengarte rompiendo algo de tu hermano/a): No es una solución saludable y puede empeorar la relación entre hermanos.





SITUACIÓN 2

A

(Hablar con tu amigo/a y expresar tu enojo): La comunicación abierta puede ayudar a resolver malentendidos y fortalecer la amistad.

B

(Ignorar a tu amigo/a y buscar nuevos amigos): Puede ser una solución temporal, pero abordar el problema es más beneficioso a largo plazo.

C

(Romper la amistad sin explicación): No es la mejor manera de manejar la situación. La comunicación abierta es esencial.

ESTACIÓN 3: PREOCUPACIÓN

A

(Pedir ayuda a tu maestro/a o a un compañero/a de clase): Buscar apoyo es una estrategia efectiva para abordar las preocupaciones académicas.

B

(Dejar de estudiar y esperar lo mejor): Puede aumentar la ansiedad y disminuir las posibilidades de éxito. Es importante enfrentar el desafío de manera activa.

C

(Decidir no presentarte al examen): Evitar el problema no es la mejor solución. Afrontar los desafíos es fundamental para el crecimiento personal.

SITUACIÓN 2

A

(Esconder la calificación y no decir nada): No aborda la preocupación subyacente y puede generar más problemas a largo plazo.

B

(Hablar honestamente con tus padres): La comunicación abierta es clave para resolver conflictos y recibir apoyo.

C

(Culpar a tu maestro/a): No es una solución constructiva. Asumir la responsabilidad y buscar soluciones es más beneficioso.



10. Cuando todos los grupos hayan realizado el recorrido, invítelos a sentarse en el círculo de la palabra, puede ser sentados directamente en el suelo o en una silla, dependerá de las condiciones del espacio.

11. Concluya la actividad reforzando la importancia de expresar emociones, superar obstáculos y trabajar en la resiliencia. Anime a los niños a reconocer qué pueden aprender y crecer emocionalmente a través de las experiencias difíciles, pregúntele:

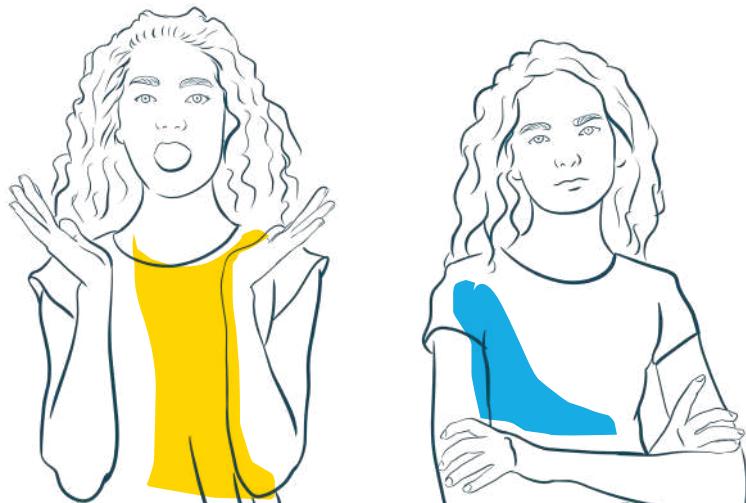
- ¿Cómo se sintieron al realizar el recorrido?
- ¿Cuál de las opciones disponibles ante las situaciones planteadas en el ejercicio pueden implementar en su vida diaria?
- ¿Pudieron reconocer la importancia de expresar emociones y buscar apoyo? ¿Cómo podría esto aplicarse en la vida cotidiana?

ACTIVIDAD 3
TEATRO DE EMOCIONES

14-17 años



18 en adelante



INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Para que los adolescentes y jóvenes comprendan y reflexionen sobre el desahogo, la resiliencia y la integración, comparta las siguientes interpretaciones de conceptos:

DESAHOGO: El desahogo implica encontrar formas constructivas de expresar y liberar emociones, como hablar con amigos o adultos de confianza, escribir en un diario, practicar la música o el arte, o hacer ejercicio. Es una forma importante de cuidar tu salud mental y emocional.

RESILIENCIA: La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse después de enfrentar situaciones difíciles o desafiantes. Implica aprender de las adversidades y encontrar formas saludables de manejar el estrés y las emociones.

INTEGRACIÓN: La integración emocional es como ser un experto en manejar tus emociones. Te ayuda a reconocer y aceptar todas tus emociones, sin juzgarlas. Aprendes a usar tus emociones como herramientas para tomar decisiones y enfrentar desafíos. En lugar de pelear con tus emociones, trabajas en equipo con ellas para tener una vida más equilibrada y satisfactoria.

2. Prepare tarjetas con situaciones emocionales desafiantes, estas tarjetas serán usadas por los participantes para realizar una dramatización.

RECIBIR UNA MALA NOTICIA



Dramatización: Un miembro del grupo recibe una “mala noticia” y los demás responden con apoyo emocional y acciones para ayudar a sobrellevar la situación.

LIDIAR CON LA PRESIÓN DE LOS AMIGOS



Dramatización: Representar una situación en la que un miembro del grupo enfrenta presión de sus amigos para hacer algo que no quiere hacer. Explorar cómo manejan la situación.

AFRONTAR UNA PÉRDIDA IMPORTANTE:



Dramatización: Uno de los participantes experimenta una pérdida significativa. El grupo muestra cómo brindan apoyo emocional y ayudan en el proceso de duelo.

TOMAR UNA DECISIÓN DIFÍCIL



Dramatización: Presentar una situación en la que el grupo tiene que tomar una decisión difícil. Cada miembro expresa sus opiniones y llegan a una solución.

LIDIAR CON LA FRUSTRACIÓN:



Dramatización: Uno o varios participantes expresan frustración por una situación cotidiana. El grupo muestra cómo canalizan esa frustración de manera positiva.

EXPERIMENTAR ALEGRÍA EN UN DÍA ESTRESANTE:



Dramatización: Mostrar una situación estresante y cómo, a pesar de ello, el grupo encuentra alegría y motivación para seguir adelante.

3. Divida a las y los participantes en grupos pequeños (3-4 personas por grupo) y explique que cada grupo debe elegir una tarjeta al azar con una situación emocional. ¡Esta tarjeta debe mantenerse en secreto!
4. Indique que cada grupo tiene un corto tiempo para acordar sobre cómo dramatizarán la situación emocional asignada. ¡La creatividad es clave! Pueden ser 10 a 15 minutos.
5. Mientras las y los participantes coordinan la dramatización, explique que en diversas situaciones emocionales, las personas pueden aplicar estrategias para el desahogo, resiliencia y la integración emocional. En esta actividad tendrán la oportunidad de explorar estrategias que proporcionan herramientas valiosas para enfrentar desafíos emocionales de manera saludable y constructiva. Pueden incorporar movimientos de baile, cambios rápidos de escenario o cualquier elemento que haga la escena más animada.

6. Cuando todos estén preparados, de paso para que cada grupo presente su dramatización con un toque dinámico. Limite cada presentación a 5 minutos para mantener la dinámica y la energía.

7. Después de todas las presentaciones, facilite una discusión animada. Pregunte a las y los participantes sobre los aspectos emocionantes y divertidos de cada dramatización. También pregunte sobre las estrategias que utilizaron los grupos y cuáles son para ellos las más destacadas o las que más podrían utilizar.

8. Concluya destacando cómo la expresión emocional puede ser dinámica y divertida, motive a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar la creatividad y la dinámica en la gestión emocional cotidiana.

La siguiente información es una orientación a tener en cuenta para la reflexión que cada grupo realice:

Ante una mala noticia, el desahogo implica expresar honestamente los sentimientos, buscando apoyo y encontrando formas constructivas de afrontarla.

En situaciones de presión de amigos, la resiliencia se demuestra al mantenerse fiel a los propios valores y comunicar decisiones abiertamente.

Afrontar una pérdida importante implica integrar emociones a través del duelo y encontrar nuevas formas de seguir adelante mientras se honra el legado del ser querido.

Tomar decisiones difíciles requiere resiliencia al aprender de experiencias pasadas y comunicar decisiones informadas.

La integración emocional implica sopesar las emociones asociadas.

En la frustración, el desahogo se realiza de manera saludable, la resiliencia se manifiesta en la adaptación y la integración emocional involucra reconocer y aceptar la emoción como válida. Experimentar alegría en un día estresante implica integrar emociones al buscar momentos positivos y practicar la resiliencia al mantener una perspectiva optimista.



ACTIVIDAD 4

REFLEXIÓN Y CONCLUSIONES



Todas las edades



10 minutos



1. Exprese las gracias a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes por su participación activa en la actividad y recuérdoles brevemente el cuento y la actividad que realizaron.

2. Para guiar la reflexión, plantee las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se sintieron al tener que pensar qué hacer ante ciertas situaciones?
- ¿Qué les hizo elegir esas opciones en particular?
- ¿Qué significa para ustedes “despojarse de capas” emocionales?
- ¿Qué aprendieron sobre la importancia de compartir sus experiencias y emociones con los demás?
- ¿Qué formas de gestionar las emociones identificaron en sus compañeros que creen que podrían utilizar en el futuro? Para esto se necesita ir haciendo el inventario de las cosas que se dicen en la actividad.

3. Invite a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes a compartir sus pensamientos y respuestas a las preguntas. Motive la participación de todos y asegúrese de escucharles.

4. Destaque los aprendizajes clave que se pueden extraer de la actividad y la reflexión:

- Compartir sus experiencias puede ayudar a aliviar emociones difíciles y fortalecer los vínculos con los demás.
- Hoy aprendimos que a veces, al igual que la cebolla, todos tenemos capas emocionales. Al compartir sus dibujos y experiencias, vimos cómo estas capas pueden representar nuestras emociones y cómo despojarse de ellas puede ser un alivio.
- La actividad nos mostró que expresar lo que sentimos, ya sea a través del arte o hablando, puede ayudarnos a sentirnos mejor. Vimos cómo algunos de ustedes compartieron situaciones personales y cómo eso los hizo sentirse más conectados.

- También aprendimos que nuestras emociones pueden cambiar, al igual que en el cuento. Algunos de ustedes representaron momentos difíciles en sus dibujos, pero también mostraron cómo esas emociones se transformaron en algo positivo.

- Vimos que todos tienen la capacidad de ser comprensivos y solidarios al escuchar las experiencias de los demás. Eso es un gran paso hacia la empatía y la comprensión mutua.

- Esta actividad nos recordó que, al igual que en el cuento, todos enfrentamos momentos en los que debemos 'despojarnos' de nuestras capas emocionales para sentirnos mejor. Espero que puedan llevar consigo este aprendizaje y aplicarlo cuando lo necesiten.

5. Pregunte a las personas participantes cómo pueden aplicar lo que han aprendido en sus vidas diarias. Motíveles a discutir cómo pueden ayudar a amigos o familiares que estén pasando por momentos difíciles.

6. Cierre el momento de reflexión destacando la importancia de comprender y compartir sus emociones para crecer emocionalmente y construir relaciones más sólidas.

ACTIVIDAD 5

JUGUEMOS



Todas las edades

DESCRIPCIÓN

 30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el **“Manual de juegos de Retorno a la Alegría”** que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión. También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- Facilitar el desarrollo del juego.
- Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 6

DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.

2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.

3. Realice preguntas como:

- ¿Qué aprendieron durante el encuentro?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día? En el juego, representamos desafíos emocionales.
- ¿Puedes identificar situaciones similares en tu vida real y cómo las enfrentaste?
- ¿Hay algo más que ustedes quieran agregar?

4. Escuche atentamente mientras los demás comparten sus pensamientos y reflexiones.

5. Cierre el espacio agradeciendo a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes por compartir sus emociones y experiencias. Recuérdoles que, al igual que la cebolla, todos tienen capas emocionales, y a veces, despojarse de ellas puede ser liberador. Invítelos a seguir aprendiendo y creciendo juntos.

REFERENCIAS

Auerbach, R. P., Stanton, C. H., Proudfit, G. H., y Pizzagalli, D. A. (2015). Self-referential processing in depressed adolescents: A high-density ERP study. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(2), 233-245.

Masten, A. S., y Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, y J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience*, 213-237. The Guilford Press.

Milton, J. (1667). *Paraíso Perdido*. Samuel Simmons

Roosevelt, E. (1960). *This Is My Story*. Harper & Brothers

ANEXO 1
Estaciones y tarjetas de situaciones página 1

ESTACIÓN 1: TRISTEZA

ESTACIÓN 3: PREOCUPACIÓN

ESTACIÓN 2: ENOJO

ANEXO 1
Estaciones y tarjetas de situaciones (tristeza) página 2

SITUACIÓN 1

Tu mejor amigo/a se ha tenido que ir del territorio y te sientes solo/a ¿Que deberías hacer?

A

Hablar con tus padres o un adulto de confianza sobre cómo te sientes.

B

Dibujar un recuerdo especial que compartieron y guardarlo en un lugar especial.

C

Ignorar tus sentimientos y jugar solo/a hasta que te acostumbres.

SITUACIÓN 2

Perdiste un juego importante con tu equipo ¿Que deberías hacer?

A

Llorar y expresar tus emociones con tu equipo.

B

Guardar tus emociones para ti mismo/a y practicar más para la próxima vez.

C

Reírte y hacer como si no te importara.

ANEXO 1
Estaciones y tarjetas de situaciones (preocupación) página 3

SITUACIÓN 1



Tienes un examen importante y sientes que no estás preparado/a. ¿Qué deberías hacer?

A

Pedir ayuda a tu maestro/a o a un compañero/a de clase.

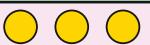
B

Dejar de estudiar y esperar lo mejor.

C

Decidir no presentarte al examen.

SITUACIÓN 2



Te preocupa que tus padres se enojen contigo por una mala calificación. ¿Qué deberías hacer?

A

Esconder la calificación y no decir nada.

B

Hablar honestamente con tus padres y explicar por qué obtuviste esa calificación.

C

Culpar a tu maestro/a por ser demasiado exigente.

ANEXO 1
Estaciones y tarjetas de situaciones (enojo) página 4

SITUACIÓN 1

Tu hermano/a rompió tu juguete favorito sin querer. ¿Qué deberías hacer?

A

Gritar y regañar a tu hermano/a.

B

Tomar un momento para calmararte y luego explicar cómo te sientes.

C

Vengarte rompiendo algo de tu hermano/a.

SITUACIÓN 2

Tu amigo/a no te invito a su fiesta de cumpleaños. ¿Qué deberías hacer?

A

Hablar con tu amigo/a y expresar tu enojo.

B

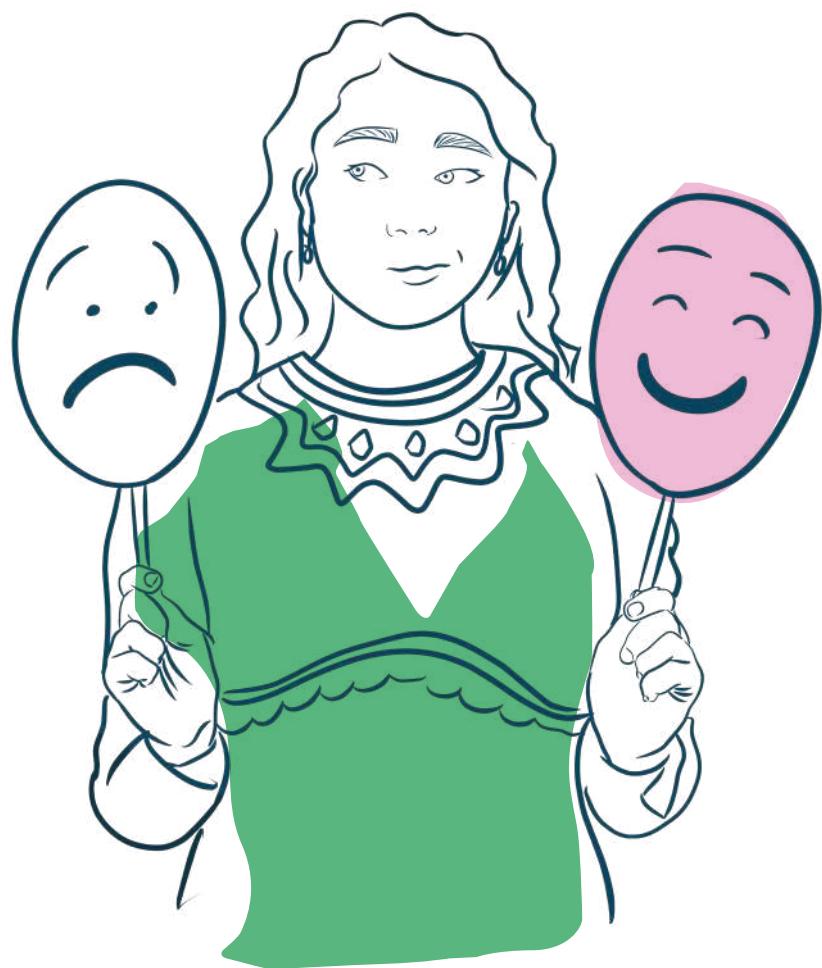
Ignorar a tu amigo/a y buscar nuevos amigos.

C

Romper la amistad con tu amigo/a sin explicación.

Sesión
4

MANEJO DE LAS EMOCIONES



4

MANEJO
DE LAS EMOCIONES

Cuando la inteligencia emocional se fusiona con la inteligencia espiritual, la naturaleza humana se transforma. - Deepak Chopra

El manejo de las emociones es una habilidad crucial en la vida de todas las personas, ya que les permite navegar por las aguas a menudo turbulentas de la vida con mayor éxito y bienestar, las emociones pueden ser intensas y cambiantes, lo que puede resultar desafiante, sin embargo, como afirmó Daniel Goleman (1995), en su libro “**Inteligencia Emocional**”: “**El autocontrol emocional - la capacidad de contener impulsos destructivos y regular los estados de ánimo - es el núcleo de la inteligencia emocional**”, esto significa que aprender a manejar las emociones de manera efectiva es una habilidad clave para el éxito y la felicidad en la vida.

El primer paso para el manejo de las emociones es el autoconocimiento emocional, como plantea John Mayer en su libro “**Inteligencia Emocional**”, las personas deben aprender a reconocer y nombrar sus emociones, esto significa ser capaces de identificar y entender lo que están sintiendo en un momento dado. Para un niño o un adolescente, esto podría implicar preguntarse a sí mismos: “**¿Por qué me siento enojado o triste en este momento?**”, o “**¿Qué emoción estoy experimentando en este instante?**” Al tomar conciencia de sus emociones, las personas pueden comenzar a comprender cómo sus sentimientos influyen en su comportamiento y toma de decisiones.

Una vez que se ha logrado el autoconocimiento emocional, el siguiente paso es el desarrollo del autocontrol, Howard Gardner, un psicólogo conocido por su teoría de las inteligencias múltiples, enfatiza que el autocontrol es una habilidad clave en la inteligencia emocional, las personas deben aprender a regular sus emociones, lo que significa encontrar formas saludables de lidiar con los sentimientos intensos, esto podría implicar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, o hablar con un amigo o adulto de confianza cuando se sienten abrumados. Como menciona Daniel Goleman, “**el autocontrol no significa reprimir las emociones, sino regularlas de manera saludable**”, esta regulación emocional les permite a los niños y adolescentes tomar decisiones más sabias y evitar respuestas impulsivas en situaciones emocionales.

En última instancia, el manejo de las emociones también incluye la empatía hacia los demás, la empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, y es esencial para las relaciones saludables, al aprender a ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones, los niños y adolescentes pueden mejorar sus habilidades interpersonales y construir conexiones más sólidas con amigos, familiares y compañeros. Como citó Daniel Goleman en su libro, “**La empatía nos permite movernos a través del mundo social con destreza**”, esto significa que la empatía no solo mejora nuestras relaciones, sino que también puede ayudarnos a navegar mejor en una sociedad diversa y multicultural.

El manejo de las emociones es una habilidad vital para las personas, que puede contribuir en gran medida a su bienestar emocional, social y académico. A través del autoconocimiento emocional, el autocontrol y la empatía hacia los demás, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes pueden desarrollar una inteligencia emocional sólida que los ayudará a enfrentar los desafíos de la vida con confianza y resiliencia. Es por ello, que durante esta sesión el voluntario facilitará el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, promoviendo la identificación, expresión, comprensión y manejo saludable de sus emociones, y fomentando la empatía y la apertura emocional en un entorno de apoyo.

Es esencial que entienda la importancia de la relación entre el individuo y su entorno, con especial atención a la conexión sujeto-territorio, ya que se busca abordar la gestión de emociones desde una perspectiva étnica y territorial, donde se comprende el manejo emocional como una experiencia colectiva y en relación con el contexto territorial. Debe buscar explorar cómo las emociones individuales se entrelazan con la identidad cultural y el entorno físico, al enfocarse en estas dinámicas se pretende que las y los participantes comprendan la importancia de reconocer y gestionar sus emociones no solo a nivel personal, sino también considerando el impacto colectivo y territorial. Su guía en esta sesión será crucial para fomentar un ambiente en el cual las y los participantes puedan reflexionar sobre su relación emocional con su entorno y encontrar estrategias saludables de manejo emocional que beneficien tanto a nivel individual como comunitario.

Esta sesión se une a las anteriores formando un camino continuo hacia el reconocimiento de las emociones. Se organizaron estas sesiones deliberadamente para mostrar que las experiencias negativas pueden ser oportunidades para aprender algo valioso, incluso si las cosas no van bien, se puede aprender y eso ayuda a las personas a lidiar mejor con las emociones, es como un viaje en el que cada paso les ayuda a comprender más de sí mismos y a tener un mayor control emocional.



La forma en que se tramitan las emociones pueden variar de comunidad en comunidad, tenga presente que con comunidades étnicas este manejo puede ser específico dependiendo de la comunidad, en el análisis de contexto se deberá tener particular atención a las prácticas culturales que faciliten el manejo de las emociones y realizar los ajustes a las actividades de acuerdo a ese contexto cultural.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, promoviendo la identificación, expresión, comprensión y manejo saludable de sus emociones, y fomentando la empatía y la apertura emocional en un entorno de apoyo.



MATERIALES

Tarjetas de las emociones, bolsa, cartulinas grandes, papel bond, marcadores, lápices, colores, marcadores, cintas adhesivas, pegamento, papeles de colores, tijeras, dado y fichas, camino de emociones, fichas de acertijos.



DURACIÓN 3 horas

ACTIVIDADES



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

CÍRCULO DE EMOCIONES



Todas las edades



INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Salude a las personas participantes y explique que en la sesión de hoy aprenderán sobre el manejo de las emociones.
2. Coloque las tarjetas en una bolsa, gorra o recipiente de manera que no se vean. Asegúrese de que todos los participantes tengan acceso al recipiente.
3. Invite a los participantes a formar un círculo y explique que cada uno elegirá una tarjeta sin mostrarla a los demás.
4. Comience la actividad pidiendo a uno de los participantes que tome una tarjeta y, sin decir nada, represente la emoción que está en la tarjeta, indique que no pueden usar palabras, solo gestos y expresiones faciales.
5. Explique que el resto de los participantes debe observar atentamente la representación y adivinar qué emoción está representando el participante. Motive a que todos participen adivinando y que nadie revele las tarjetas.
6. Después de que se adivine la emoción, el participante que hizo la representación devuelve su tarjeta al recipiente y el siguiente participante en sentido de las manecillas del reloj, elige una tarjeta y hace su representación.

7. Una vez se hayan representado todas las emociones de las tarjetas invite a los participantes a compartir cómo se sintieron al hacerlo. Pregunte: **¿Fue fácil o difícil transmitir la emoción sin palabras?** Motive a que cuenten sus experiencias.
8. Finalice este momento resaltando la importancia de reconocer y expresar las emociones en la vida cotidiana, refuerce la idea de que **“expresar las emociones y comprender las de los demás es fundamental para la empatía y la comunicación efectiva”**.

ACTIVIDAD 2

ÁRBOL DE LAS EMOCIONES



10-13 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

Coloque cartulinas en el suelo o en una pared visible. Esta será la base del árbol. En ellas se dibujarán los árboles de las emociones.

1. Invite a los participantes a organizar grupos de 3 o 4 integrantes.
2. Explique a los participantes que deben dibujar un tronco de un gran árbol en la cartulina. Pueden utilizar lápices de colores o marcadores para hacerlo. Indique que deben asegurarse de que el árbol tenga ramas y espacio para agregar hojas más tarde.



3. Pida a los participantes que piensen en diferentes emociones que han experimentado, por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc. Indique que deberán hacer unas hojas de árboles con los papeles que tienen a su disposición y que en ellas escribirán esas emociones.

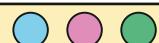
4. Explique que deben pegar las hojas con el nombre de las emociones en las ramas del árbol de acuerdo con las emociones que sienten más a menudo o que les gustaría manejar mejor, indique que deben dejar espacio. Al lado de las hojas para luego escribir allí y complementar el árbol.

5. Ahora, pida a los participantes que en los espacios vacíos dibujen hojas con ayuda de los lápices, colores o marcadores. Explique que en cada hoja deben escribir **¿Qué suelen hacer cuando experimentan esas emociones?** Pueden utilizar colores, formas y patrones para expresar sus sentimientos.

6. Una vez que todos hayan terminado sus árboles, entregue a cada grupo una tarjeta de desafío, que tendrá plasmada una situación y en equipo deben pensar en qué podrían hacer ante esa situación, la estrategia que utilicen deberán ubicarlas en mariposas, aves, nubes o flores alrededor del árbol que crearon, cuando finalicen, invite a los participantes a compartir sus árboles de las emociones y a hablar sobre cómo se sienten al identificar y actuar ante situaciones en su vida diaria.

Las situaciones que deberá escribir en las tarjetas son las siguientes:

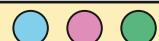
DESAFÍO DE LA AMISTAD



Un amigo/a no pudo jugar contigo.

¿Cómo te sentirías y qué harías para manejar esa emoción?

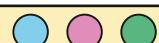
DESAFÍO DEL LOGRO



Imagina que has ganado un premio o has logrado algo que te hace sentir muy feliz.

¿Cómo vas a expresar esa emoción?

DESAFÍO DE LA SORPRESA



Piensa en una sorpresa inesperada, como un regalo especial.

¿Cómo vas a expresar esa emoción?

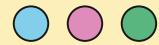
DESAFÍO DEL DESAFÍO



No has logrado entender una tarea y debes entregarla mañana.

¿Cómo te sentirías y qué estrategias utilizarías para superarlo?

DESAFÍO DE LA CONFUSIÓN



En tu comunidad tomaron una decisión que te parece injusta.

¿Cómo expresarías esa emoción y qué harías para entender mejor la situación?

DESAFÍO DE LA EMPATÍA



Tu amigo perdió a un ser querido y se siente triste.

¿Qué harías tú para ayudarlo, cómo enfrentarías esa situación?

7. Comience preguntando a los participantes **¿cómo se sintieron al realizar los árboles?**, motive a los participantes a compartir las emociones que eligieron representar en sus árboles y por qué las seleccionaron, pueden hablar sobre la relación entre esas emociones y sus vidas cotidianas. Indague sobre las estrategias que los participantes utilizaron para representar esas emociones en sus árboles:

- ¿Qué colores, formas o patrones eligieron para representar cada emoción y por qué?
- ¿Qué les ayudó a expresar sus emociones de manera creativa?
- ¿Qué estrategias utilizarían para sobrellevar los desafíos en sus vidas?

Felicite a los participantes porque cada uno contribuyó a crear un hermoso árbol que representa las emociones que se experimentan en la vida, resalte la creatividad y disposición que todos tuvieron para explorar sus sentimientos de una manera visual y significativa.

Dígales que: **“Este árbol que hemos construido juntos es más que solo dibujos y palabras; es una representación de nuestra propia complejidad emocional. Cada emoción que han plasmado en las hojas y las estrategias que han compartido para manejar esas emociones son un testimonio de su fuerza y resiliencia”.**

Explique que al identificar y expresar las emociones de esta manera, están dando un paso importante hacia un mejor entendimiento de sí mismos, además, de que no todas las emociones son fáciles de manejar, pero al reconocerlas y hablar sobre ellas, están tomando el control de su bienestar emocional.

Enfatice en que todos experimentan una amplia gama de emociones a lo largo de la vida, y no hay emociones **‘buenas’** o **‘malas’**, cada una tiene su lugar y su propósito, y que a través de esta actividad, han demostrado que están dispuestos a abrazar sus emociones y aprender a gestionarlas de manera saludable.

ACTIVIDAD 2

ACERTIJO EMOCIONAL



14-17 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

Para esta actividad deberá tener el espacio organizado, para ello, debe crear varias estaciones temáticas (tristeza, enojo, amistad, miedo y empatía).

Cada estación tendrá una tarjeta con un acertijo y cinco llaves con posibles soluciones a ese desafío.

Debe crear tarjetas con los siguientes acertijos y actividades que están relacionadas con cada emoción **anexo 1**. Recuerde que debe hacer cinco llaves donde están las soluciones escritas y los participantes puedan leerlas todas y elegir la llave correcta. En **el anexo 2** encontrará las llaves.

TARJETAS(ACERTIJO) Y LLAVES (SOLUCIONES)

TRISTEZA



Acertijo:

“Me siento como una nube gris en un día soleado. ¿Cómo puedo hacer que mi día brille de nuevo?”

Solución: La respuesta es “buscar actividades que me hagan feliz”, como jugar con amigos, leer un libro divertido o dibujar algo colorido.

ENOJO



Acertijo:

“A veces siento un fuego dentro de mí. ¿Qué puedo hacer para enfriar ese fuego y calmarme?”

Solución: La respuesta es “respirar profundo y contar hasta diez”. Tomarse un momento para respirar ayuda a controlar el enojo y pensar antes de actuar.

AMISTAD



Acertijo:

“Mis amigos y yo no estamos de acuerdo en algo. ¿Cómo podemos resolver nuestras diferencias y seguir siendo amigos?”

Solución: La respuesta es “hablar y escuchar”. Conversar sobre las diferencias y escuchar las opiniones de los demás ayuda a encontrar soluciones y fortalecer la amistad.

MIEDO

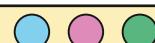


Acertijo:

“A veces siento mariposas en el estómago antes de enfrentar algo nuevo. ¿Qué puedo hacer para calmarme y sentirme valiente?”

Solución: La respuesta es “pensar en cosas positivas y recordar experiencias pasadas en las que superé el miedo”. Visualizar el éxito ayuda a enfrentar el miedo con valentía.

EMPATÍA



Acertijo:

“Mi amigo está triste, pero no sé qué decir. ¿Cómo puedo ayudarle a sentirse mejor?”

Solución: La respuesta es “estar allí y escuchar”. A veces, simplemente estar presente y escuchar a un amigo puede ser la mejor manera de apoyarlos.

Ahora para darle inicio a esta actividad siga los siguientes pasos:

1. Explique la dinámica de la actividad y el propósito de trabajar juntos para resolver desafíos emocionales, organice los a los participantes en cinco grupos.
2. Entregue a cada grupo una hoja y un lápiz donde ellos escribirán el seguimiento de la situación que encuentren en cada estación y que llave escogen.
3. Cada equipo comienza en una estación y tiene un tiempo limitado para resolver los desafíos emocionales.
4. Los equipos deben abordar los desafíos emocionales y encontrar la “llave emocional” que les permitirá avanzar a la siguiente estación.
5. Después de cada estación, permita que los equipos tengan un breve tiempo para reflexionar sobre cómo manejaron los desafíos emocionales.
6. Al final, reúna a todos los equipos y dé tiempo para que compartan sus experiencias. Pregunte **¿cómo se sintieron? y ¿qué aprendieron sobre el manejo emocional?**
7. Concluya la actividad con una discusión grupal. Pregunte sobre las estrategias más útiles y cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria.

ACTIVIDAD 2

CAMINO DE EMOCIONES



18 en adelante

INSTRUCCIONES



30 minutos

Para esta actividad, dibuje un camino en una hoja de papel o en un cuarto de cartulina, este camino será el tablero de juego para esta actividad. El camino debe contener casillas numeradas y otras marcadas con una equis X, puede utilizar el ejemplo de camino del anexo 3 para crear su propio camino. Se debe armar un camino para cada grupo que vaya a jugar.

En el anexo 4 encontrará las tarjetas con las siguientes situaciones:

SITUACIÓN 1



Un profesor realiza una crítica constructiva, pero te sientes herido/a y desmotivado/a.

SITUACIÓN 2



Tienes un desacuerdo con un amigo cercano o un miembro de la familia, y la conversación se vuelve tensa.

SITUACIÓN 3



Tienes que realizar una tarea desafiante que te hace sentir abrumado/a y estresado/a.

SITUACIÓN 4



Has sufrido la pérdida de un ser querido o una mascota, y te sientes triste y abatido/a.

SITUACIÓN 5



Te das cuenta de que no estás siendo incluido/a en un grupo social, y esto te genera sensaciones de soledad y rechazo.

SITUACIÓN 6



Recibes noticias negativas o inesperadas que te provocan ansiedad y preocupación.

SITUACIÓN 7



Te encuentras en medio de un cambio significativo, como mudarte a una nueva ciudad o cambiar de trabajo, y te sientes inseguro/a.

SITUACIÓN 8



Presencias o eres víctima de una injusticia, y sientes ira e impotencia.

SITUACIÓN 9



Las responsabilidades en tu vida cotidiana se acumulan y te sientes estresado/a y agotado/a.

SITUACIÓN 10



Experimentas un fracaso en un proyecto importante y te sientes decepcionado/a contigo mismo/a.

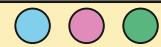


Para dar inicio siga los siguientes pasos:

1. Indique a las y los participantes que ahora realizarán una actividad en donde tendrán que enfrentar algunas situaciones y pensar en las posibles estrategias que utilizarían en su vida diaria. Organice grupos de 5 o 6 participantes.
2. Explique que las y los participantes que deben desplazarse por el “camino emocional” lanzando un dado y avanzando el número de casillas correspondiente.
3. Cuando un participante cae en una casilla con una equis X, debe elegir sin ver una tarjeta de situación emocional. Luego, comparte una estrategia práctica que aplicaría para manejar esa situación específica.
4. Después de compartir la estrategia, los demás participantes pueden compartir sus experiencias o sugerir otras estrategias que hayan encontrado efectivas.
5. Los participantes que vayan llegando a la meta, final del camino. Esperarán que sus otros compañeros terminen su recorrido.
6. Al final del juego, reúna al grupo para una reflexión conjunta. Pregunte sobre las estrategias más útiles para cada situación y cómo podrían aplicarlas en situaciones reales.

Tenga en cuenta las siguientes estrategias para orientar a las y los participantes:

RECIBES UNA CRÍTICA EN EL TRABAJO:



Estrategia:

Respira profundamente y toma nota de los aspectos específicos de la crítica. Después, busca el lado constructivo y establece un plan para mejorar.

TIENES UNA DISCUSIÓN CON UN SER QUERIDO:



Estrategia:

Tómate un tiempo para calmarte antes de responder. Practica la escucha activa y busca comprender el punto de vista del otro antes de expresar el tuyo.

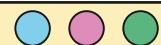
TE ENFRENTAS A UNA TAREA DIFÍCIL:



Estrategia:

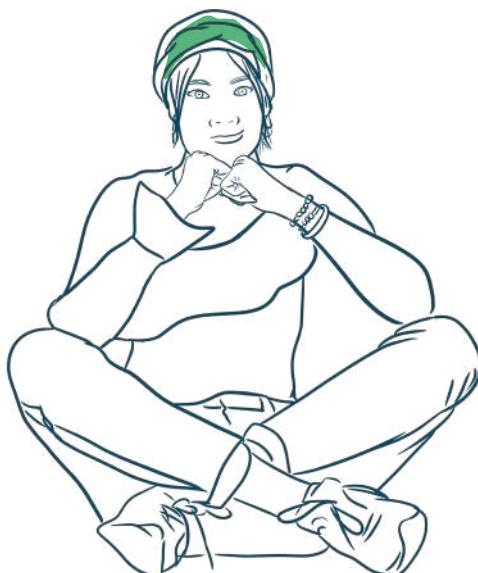
Divide la tarea en pasos más pequeños y manejables. Celebra los logros pequeños a medida que avanzas.

EXPERIMENTAS UNA PÉRDIDA IMPORTANTE:



Estrategia:

Permítete sentir y expresar el dolor. Busca el apoyo de amigos, familiares o profesionales para ayudarte a procesar la pérdida.



TE SIENTES EXCLUIDO/A EN UN GRUPO SOCIAL:



Estrategia:

Inicia una conversación con alguien en el grupo, participa activamente en actividades y busca la conexión con personas que comparten tus intereses.

TIENES UNA MALA NOTICIA:



Estrategia:

Permitete sentir y procesar las emociones. Busca apoyo en amigos, familiares o profesionales para hablar sobre tus sentimientos.

TE ENFRENTAS A UN CAMBIO IMPORTANTE EN TU VIDA:



Estrategia:

Establece metas realistas y planifica gradualmente. Busca el apoyo de amigos o terapeutas para hablar sobre tus preocupaciones y emociones.

EXPERIMENTAS UNA INJUSTICIA:



Estrategia:

Actúa de manera constructiva para abordar la injusticia. Puedes buscar asesoramiento legal, hablar con superiores.

TE SIENTES ABRUMADO/A POR RESPONSABILIDADES:



Estrategia:

Prioriza tareas y delega cuando sea posible. Aprende a decir "no" cuando sea necesario y busca ayuda si es necesario.

TE ENFRENTAS A UN FRACASO:



Estrategia:

Reconoce tus emociones, aprende de la experiencia y ajusta tu enfoque. Busca el apoyo de amigos o mentores para obtener perspectivas adicionales.

7. Concluya la actividad destacando la importancia de la práctica continua del manejo emocional y agradezca a los participantes por su participación.

ACTIVIDAD 3

REFLEXIONEMOS SOBRE EL MANEJO
DE LAS EMOCIONES

Todas las edades



INSTRUCCIONES



30 minutos

Ubique un papel bond y marcadores en un lugar visible y asequible.

1. Explique que van a realizar una actividad de gratitud. La gratitud implica reconocer y apreciar las cosas positivas en la vida, lo cual puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y la gestión de las emociones.
2. Pide a los participantes que tomen unos minutos para reflexionar sobre las cosas por las que se sienten agradecidos en este momento. Puede ser cualquier cosa, desde personas en sus vidas, hasta experiencias, logros o pequeños detalles cotidianos.
3. Luego, invite a cada uno a escribir con marcador en el papel bond algo por lo que se sienten agradecidos.
4. Después de que todos hayan escrito algo, de la oportunidad de compartir. Cada participante puede explicar lo que escribió si se siente cómodo haciéndolo. No es necesario que compartan todo, pero esta es una oportunidad para celebrar la gratitud y promover emociones positivas en el grupo.
5. Motive a los participantes a crear sus listas de gratitud y agregar nuevos elementos a la lista a lo largo de la semana. Esto puede convertirse en una práctica diaria o semanal para mejorar la gestión de las emociones y el bienestar emocional en general.
6. Guíe una discusión sobre cómo las estrategias de manejo emocional utilizadas durante la actividad pueden aplicarse en situaciones de la vida diaria, pueden hablar sobre cómo reconocer y expresar sus emociones de manera más saludable en situaciones reales.

7. Invite a los participantes a pensar en cómo pueden utilizar lo aprendido en la actividad en su vida cotidiana, pueden establecer metas específicas para aplicar estas estrategias en situaciones emocionales. Esto permite a los participantes explorar cómo las estrategias de manejo emocional utilizadas en la actividad pueden traducirse en habilidades útiles para la vida cotidiana. Actúe como guía para ayudar a los participantes a reflexionar sobre sus experiencias y planificar su crecimiento emocional, díganles: “Ahora que hemos explorado estas estrategias de manejo emocional y cómo pueden ayudarnos a comprender y expresar nuestras emociones en situaciones controladas, es importante llevar estas lecciones a la vida diaria. Quiero invitarlos a una discusión abierta sobre cómo pueden aplicar lo que hemos aprendido en situaciones reales. ¿Alguno de ustedes tiene ejemplos de situaciones cotidianas en las que podrían utilizar estas estrategias para reconocer y expresar sus emociones de manera más saludable?”

8. Cierre el espacio de reflexión manifestando: “Recuerden que el proceso de desarrollo emocional es continuo, y cada pequeño paso que damos nos acerca a una mayor comprensión y bienestar emocional. Estoy aquí para apoyarlos en este viaje, y juntos podemos seguir trabajando en nuestras habilidades de manejo emocional. Ahora pasemos a realizar nuestro juego”.

ACTIVIDAD 4

JUGUEMOS



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión. También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- a)** Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- b)** Facilitar el desarrollo del juego.
- c)** Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- d)** Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA



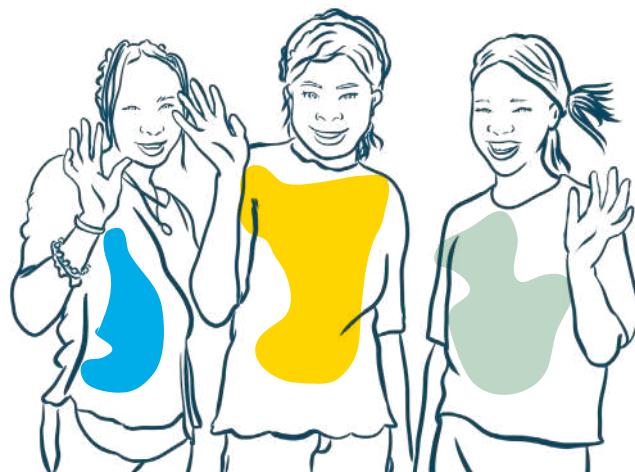
Todas las edades

INSTRUCCIONES



10 minutos

1. Despues del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.
3. Ubique a los participantes en un círculo.
4. Explique a los participantes que van a resumir la sesión con una sola palabra. Esta palabra debe representar lo que han aprendido, sentido o experimentado durante la sesión sobre el manejo de las emociones. Invita a los participantes, uno por uno, a compartir su palabra clave con el grupo en orden de las manecillas del reloj. No es necesario que den una explicación detallada, simplemente la palabra.
5. Despues de que todos hayan compartido sus palabras clave, se hace una breve reflexión final preguntando a los participantes.
 - ¿Qué aprendieron durante el encuentro?
 - ¿Qué fue lo que más les gustó?
 - ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día?
 - ¿Cómo se sintieron realizando cada juego?
 - ¿Cómo se sienten después de la sesión?
6. Cierre el encuentro agradeciendo: para esto puede decir algo como, “agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”.



REFERENCIAS

- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.
- Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books.
- Mayer, J. (2001). Intelligence Emotional. Annual Review of Psychology

ANEXO 1
Tarjetas de acertijos

TRISTEZA

Acertijo:

“Me siento como una nube gris en un día soleado. ¿Cómo puedo hacer que mi día brille de nuevo?”

ENOJO

Acertijo:

“A veces siento un fuego dentro de mí. ¿Qué puedo hacer para enfriar ese fuego y calmarme?”

AMISTAD

Acertijo:

“Mis amigos y yo no estamos de acuerdo en algo. ¿Cómo podemos resolver nuestras diferencias y seguir siendo amigos?”

MIEDO

Acertijo:

“A veces siento mariposas en el estómago antes de enfrentar algo nuevo. ¿Qué puedo hacer para calmarme y sentirme valiente?”

EMPATÍA

Acertijo:

“Mi amigo está triste, pero no sé qué decir. ¿Cómo puedo ayudarle a sentirse mejor?”

ANEXO 2

LLaves de acertijos

Disponga estas llaves para todos los acertijos

LLAVES DEL ACERTIJO



Llave 1: La respuesta es “**buscar actividades que me hagan feliz**”, como jugar con amigos, leer un libro divertido o dibujar algo colorido.

Llave 2: La respuesta es “**respirar profundo y contar hasta diez**”. Tomarse un momento para respirar ayuda a controlar el enojo y pensar antes de actuar.

Llave 3: La respuesta es “**hablar y escuchar**”. Conversar sobre las diferencias y escuchar las opiniones de los demás ayuda a encontrar soluciones y fortalecer la amistad.

Llave 4: La respuesta es “**pensar en cosas positivas y recordar experiencias pasadas en las que superé el miedo**”. Visualizar el éxito ayuda a enfrentar el miedo con valentía.

Llave 5: La respuesta es “**estar allí y escuchar**”. A veces, simplemente estar presente y escuchar a un amigo puede ser la mejor manera de apoyarlos.

LLAVES DEL ACERTIJO



Llave 1: La respuesta es “**buscar actividades que me hagan feliz**”, como jugar con amigos, leer un libro divertido o dibujar algo colorido.

Llave 2: La respuesta es “**respirar profundo y contar hasta diez**”. Tomarse un momento para respirar ayuda a controlar el enojo y pensar antes de actuar.

Llave 3: La respuesta es “**hablar y escuchar**”. Conversar sobre las diferencias y escuchar las opiniones de los demás ayuda a encontrar soluciones y fortalecer la amistad.

Llave 4: La respuesta es “**pensar en cosas positivas y recordar experiencias pasadas en las que superé el miedo**”. Visualizar el éxito ayuda a enfrentar el miedo con valentía.

Llave 5: La respuesta es “**estar allí y escuchar**”. A veces, simplemente estar presente y escuchar a un amigo puede ser la mejor manera de apoyarlos.

ANEXO 3
Camino de emociones (ejemplo)



RETORNO A LA
ALEGRÍA

ANEXO 4
Situaciones página 1

SITUACIÓN 1

Un profesor realiza una crítica constructiva, pero te sientes herido/a y desmotivado/a.

SITUACIÓN 2

Tienes un desacuerdo con un amigo cercano o un miembro de la familia, y la conversación se vuelve tensa.

SITUACIÓN 3

Tienes que realizar una tarea desafiante que te hace sentir abrumado/a y estresado/a.

SITUACIÓN 4

Has sufrido la pérdida de un ser querido o una mascota, y te sientes triste y abatido/a.

SITUACIÓN 5

Te das cuenta de que no estás siendo incluido/a en un grupo social, y esto te genera sensaciones de soledad y rechazo.

RETORNO A LA
ALEGRÍA

ANEXO 4
Situaciones página 2

SITUACIÓN 6



Recibes noticias negativas o inesperadas que te provocan ansiedad y preocupación.

SITUACIÓN 7



Te encuentras en medio de un cambio significativo, como mudarte a una nueva ciudad o cambiar de trabajo, y te sientes inseguro/a.

SITUACIÓN 8

Presencias o eres víctima de una injusticia, y sientes ira e impotencia.

SITUACIÓN 9

Las responsabilidades en tu vida cotidiana se acumulan y te sientes estresado/a y agotado/a.

SITUACIÓN 10

Experimentas un fracaso en un proyecto importante y te sientes decepcionado/a contigo mismo/a.

Eje Temático

2

HABILIDADES PARA LA VIDA

CONECTAR CON EL YO INTERIOR

SOY FELIZ Y AYUDO A OTROS

CONECTO Y CONFÍO: CONSTRUYENDO PUENTES COMUNICATIVOS

PROYECTO DE VIDA



EJE TEMÁTICO

HABILIDADES PARA LA VIDA

Bienvenidos y bienvenidas a este emocionante viaje hacia el desarrollo personal y al fortalecimiento de las habilidades que serán útiles a lo largo de toda la vida. En este eje temático se explorará lo que se conoce como “Habilidades para la vida”, es decir, herramientas fundamentales que ayudan a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes a enfrentar los desafíos, construir relaciones sólidas y descubrir la mejor versión de las personas.

¿Qué son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida son destrezas que le permiten a las personas manejar eficazmente las demandas y desafíos cotidianos. Son como las llaves mágicas que abren puertas hacia el éxito personal y las relaciones saludables. Varios expertos coinciden en la importancia de estas habilidades, entre ellos, Daniel Goleman, reconocido por su trabajo en inteligencia emocional, y el psicólogo Albert Bandura.

Las habilidades para la vida son competencias fundamentales que permiten enfrentar los desafíos diarios, construir relaciones significativas y cultivar un bienestar emocional y mental. Estas habilidades actúan como pilares en el desarrollo personal y contribuyen a forjar individuos resilientes y capaces de adaptarse a las complejidades de la vida.

Antes de iniciar las sesiones específicas en este eje temático, es esencial comprender algunos aspectos clave sobre estas habilidades:



HABILIDADES PARA LA VIDA

Aspectos clave sobre estas habilidades

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional, propuesta por Daniel Goleman, destaca la importancia de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Esta habilidad nos permite navegar por situaciones emocionales de manera más efectiva, estableciendo relaciones más saludables.

2. COMUNICACIÓN EFECTIVA

La comunicación efectiva no solo se trata de expresar ideas, sino también de escuchar con empatía. Aprender a comunicarnos de manera clara y comprensiva es esencial para construir relaciones sólidas y resolver conflictos de manera positiva.

3. MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es una parte inevitable de la vida, pero aprender a manejarlo es crucial. Las habilidades para gestionar el estrés incluyen técnicas de relajación y la capacidad de mantener una perspectiva equilibrada en medio de la presión.

4. TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tomar decisiones informadas y abordar problemas de manera efectiva son habilidades que impactan directamente en nuestro camino hacia el éxito. Implican evaluar opciones, considerar consecuencias y actuar de manera reflexiva.

5. AUTOEFICACIA

Propuesta por Albert Bandura, la autoeficacia es la creencia en nuestra capacidad para enfrentar desafíos y alcanzar metas. Desarrollar esta habilidad fortalece la confianza en uno mismo y la perseverancia ante las adversidades.

6. EMPATÍA Y RELACIONES INTERPERSONALES

La empatía es, la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, es esencial en las relaciones interpersonales. Cultivar relaciones saludables contribuye significativamente a nuestro bienestar emocional.

Estas habilidades no solo son beneficiosas para enfrentar desafíos personales, sino que también sientan las bases para un crecimiento integral. A lo largo de las sesiones, exploraremos estas habilidades de manera práctica y dinámica, brindando herramientas concretas para aplicar en la vida diaria.



SESIONES DE TRABAJO

5

CONECTAR CON EL YO INTERIOR



Descripción: Valorarse y apreciarse alimenta el bienestar emocional y ayuda a afrontar los retos y desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza, la autoestima es la opinión y sentimiento que tenemos sobre nosotros mismos, es cómo nos valoramos y cuánto creemos en nuestras habilidades y capacidades, tener una buena autoestima significa construirla desde adentro, desde nuestro ser interior.



6

SOY FELIZ Y AYUDO A OTROS



Descripción: Conectarse positivamente con quienes nos rodean significa desarrollar nuestra capacidad empática, la empatía es esa capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, se trata de ubicarse en el lugar del otro para comprender sus circunstancias, esa capacidad es muy importante para construir relaciones saludables permitiendo nuestro crecimiento como seres humanos y el de los otros.

7

CONECTO Y CONFÍO: CONSTRUYENDO PUENTES COMUNICATIVOS



Descripción: La comunicación y la confianza son como los cimientos de un edificio, pero a nivel de las relaciones; comprender cómo las personas se comunican y construyen confianza son habilidades que ayudan en todos los aspectos de la vida.



8

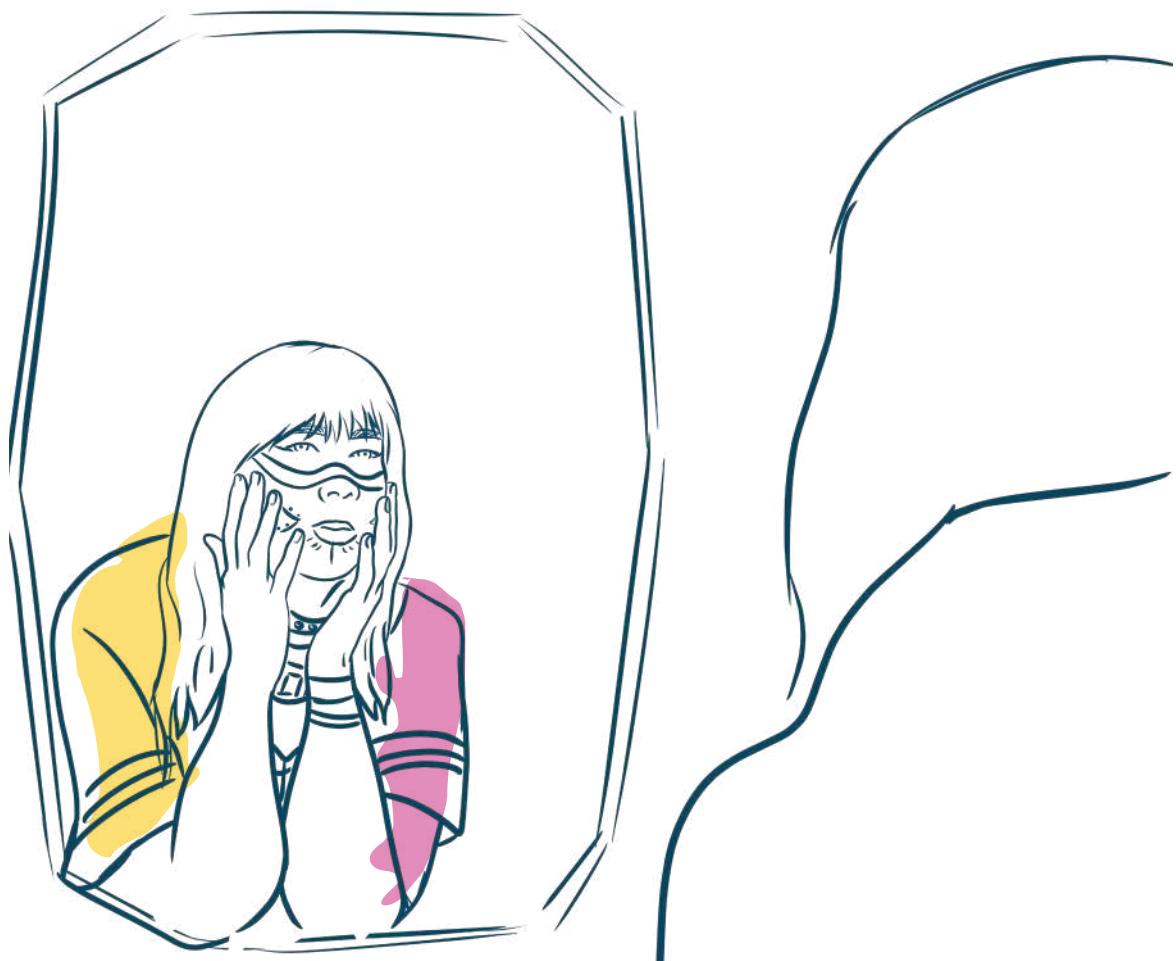
PROYECTO DE VIDA



Descripción: Tener un proyecto de vida ayuda a tomar decisiones sobre el futuro y su construcción permite reflexionar sobre lo que se desea ser, el proyecto de vida permite concretar poco a poco ese deseo de ser, en acciones, es decir nos orienta desde el hacer, que debo hacer para avanzar en el proyecto que me permite alcanzar lo que quiero ser. Las motivaciones y las inspiraciones son el motor que impulsan ese proyecto, es la historia de nosotros mismos que vamos construyendo con el paso del tiempo.

Sesión
5

CONECTAR CON EL YO INTERIOR



5

CONECTAR CON EL
YO INTERIOR

Cuando la inteligencia emocional se encuentra con la autoestima, se abre un camino hacia un yo más fuerte y auténtico. Conócete a ti mismo y llegarás a conocer el universo. – Anónimo.

La autoestima es como un cimiento sólido que sostiene el edificio de la personalidad, es la valoración y aprecio que tenemos hacia nosotros mismos, esta alimenta el bienestar emocional y ayuda a afrontar los desafíos de la vida con confianza. En esta sesión, se explorará lo que significa realmente tener una buena autoestima y cómo construirla desde adentro hacia afuera.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la opinión y el sentimiento que tenemos acerca de nosotros mismos, es cómo nos valoramos y cuánto creemos en nuestras habilidades como personas. Tener una autoestima saludable no significa ser arrogante ni menospreciar a los demás, más bien, se trata de reconocer y apreciar nuestras fortalezas, aceptar nuestras debilidades y aprender a amarnos incondicionalmente.

ELEMENTOS CLAVE DE LA AUTOESTIMA

AUTOCONOCIMIENTO

Conocerte a si mismo es el primer paso para construir una autoestima fuerte. Esto implica explorar tus valores, intereses, fortalezas y áreas de crecimiento.

ACEPTACIÓN

Aprender a aceptar tanto las virtudes como las imperfecciones. La perfección no existe, y está bien tener áreas en las que estás trabajando para mejorar.

AUTORRESPETO

Tratarse a sí mismo con el mismo respeto y consideración que se le da a los demás. Establecer límites saludables de cuidado físico y emocional.

AUTOEFICACIA

Desarrolla la creencia en tu capacidad para enfrentar desafíos y lograr metas. Celebrar los éxitos, incluso los pequeños, para construir confianza en uno mismo.

CONSEJOS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

Afirmaciones positivas: Utilizar afirmaciones positivas para si mismo con el fin de contrarrestar pensamientos negativos. Por ejemplo, “**Soy capaz**”, “**Me quiero tal como soy**”.

Celebrar logros: Reconocer y celebrar los éxitos, por pequeños que sean. Esto refuerza el sentido de logro y contribuye a la construcción de una autoimagen positiva.

Cuidado personal: Dedicar tiempo para el cuidado físico y emocional. Hacer ejercicio, descansar lo suficiente y practicar actividades que se disfruten y contribuyan al bienestar personal.

Aprender de los errores: En lugar de castigarse por los errores, hay que verlos como oportunidades de aprendizaje. Reflexionar sobre las cosas que cada persona puede mejorar es fundamental para el crecimiento personal.

Establecer metas realistas: Fijar metas alcanzables y trabajar hacia ellas paso a paso, ayuda a tener una mejor percepción de uno mismo. Cumplir con las metas, incluso las pequeñas, le dan a las personas un impulso positivo.

Recuerde que la autoestima es un viaje continuo, no se trata de ser perfecto, sino de aceptar y amar la versión actual de uno mismo, la paciencia consigo mismo y la disposición a crecer son fundamentales, debe practicar la autocompasión y darse el mismo apoyo que daría a un amigo.

La autoestima es como un músculo; cuanto más se ejercita y cuida, más fuerte se vuelve. Construir una autoestima sólida empodera para enfrentar desafíos, establecer relaciones saludables y vivir una vida plena y auténtica.

Esta sesión busca facilitar el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima en las y los niños, adolescentes y jóvenes, promoviendo la identificación, expresión y **comprensión de las emociones personales**, y fomentando la construcción de una imagen positiva de uno mismo en un entorno de apoyo.



Para guiar efectivamente la discusión sobre la autoestima en esta sesión, es esencial que reconozca y respete la diversidad étnica y cultural presente en el territorio en el que se encuentra, tenga en cuenta que al explorar la autoestima las percepciones individuales de valor y pertenencia están intrínsecamente vinculadas a las raíces culturales de cada participante, por eso debe ser consciente de las variaciones en los estándares de autoestima entre diferentes comunidades y fomentar un ambiente inclusivo que permita a las y los participantes compartir sus perspectivas únicas, es importante que honre las tradiciones y valores culturales de cada individuo, sea receptivo a las historias personales que influyen en la percepción de la autoestima y cree un espacio donde la diversidad cultural sea celebrada.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Facilitar el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima en las y los niños, adolescentes y jóvenes, promoviendo la identificación, expresión y comprensión de las emociones personales, y fomentando la construcción de una imagen positiva de uno mismo en un entorno de apoyo.



MATERIALES

Cartulinas cortada en octavos, hojas tamaño carta partidas en cuatro, marcadores, lápices, colores, pegatinas, tijeras, pegamento, cinta adhesiva, hojas de papel.

Las fichas bibliográficas de las situaciones deben estar listas antes de la sesión.



DURACIÓN

2 horas

ACTIVIDADES



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

EXPLORADORES DE LA ISLA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Con cartulina y marcadores, prepare tarjetas pequeñas con afirmaciones positivas (Soy valiente, Tengo talentos únicos, Soy fuerte, Soy inteligente, Puedo lograr todas mis metas, Soy capaz de superar las adversidades, Soy un gran líder, Soy capaz de aportar muchas cosas a mi comunidad, etc.) y ubíquelas en diferentes partes del espacio donde se desarrollará la sesión (algunas pueden estar un poco más escondidas), péguelas de tal manera que el mensaje no se vea desde lejos. Cree suficientes tarjetas para que cada participante tenga al menos una.



Compartan con las y los participantes los siguientes acuerdos:

RESPECTO MUTUO: Comprometernos a respetar las ideas y puntos de vista de los demás, entendiendo que cada persona tiene cosas buenas y áreas en las que puede mejorar.

CONFIDENCIALIDAD: Mantener en secreto lo que se comparta aquí, respetando la privacidad de todos y evitando hablar mal fuera de esta actividad.

FOCO EN LO POSITIVO: Concentrarnos en lo bueno de cada persona en lugar de señalar lo malo, destacando virtudes y aspectos positivos.

ESCUCHA ACTIVA: Escuchar con atención a los demás, sin interrumpir, para que todos puedan expresar sus ideas completas.

LENGUAJE CONSTRUCTIVO: Hablar de las virtudes de manera positiva, evitando palabras hirientes o críticas.

EMPATÍA: Tratar de entender cómo se siente el otro, recordando que todos estamos aprendiendo y que las virtudes pueden ser diferentes para cada uno.

PARTICIPACIÓN ACTIVA Y RESPETUOSA: Participar de manera activa, pero siempre siendo respetuosos con los sentimientos de los demás.

NO GENERALIZACIONES NEGATIVAS: Evitar decir cosas malas sobre cualquier persona, reconociendo que cada uno es único y tiene sus propias cualidades. Cuando finalice de leerlos, pregunte si están de acuerdo con esos compromisos y continúe con la actividad.

2. De la bienvenida a los participantes, puede decir lo siguiente: Hola, exploradores. Prepárense para una aventura emocionante en la “**Isla de la autoestima**”. Imaginen esta isla como un lugar lleno de tesoros que los hacen únicos y especiales. Su misión es encontrar tarjetas mágicas escondidas por la isla. Estas tarjetas tienen mensajes geniales sobre ustedes.

3. Una vez que todos hayan encontrado su tarjeta del tesoro, indique a los participantes que se ubiquen en un círculo, puede ser sentados en el suelo, en una silla o de pie. Solicite a los participantes que comparten con el grupo la tarjeta del tesoro que encontraron y expliquen por qué creen que esa afirmación es verdad. Cada participante debe esforzarse en asumir que el mensaje que encontró se cumple para sí mismo.

4. Concluya la actividad preguntando al grupo qué aprendieron sobre sí mismos y los demás durante el juego. Motive a que comparten anécdotas divertidas o sorprendentes, realice las preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al encontrar esas afirmaciones mágicas?
- ¿Cómo podrían usar esas cosas geniales en su vida diaria?

5. Explique a los participantes que la actividad ayuda a entender lo increíbles que son y a recordar esos tesoros especiales cuando necesiten un impulso de confianza. Por último, exprese que en la sesión de hoy van a descubrir la grandeza que hay en cada uno de ellos y ellas.

Comparta con las y los participantes lo siguientes:

Durante esta sesión se fortalecerá en ustedes **la autoestima, el autoconcepto y el autorreconocimiento**. La autoestima es básicamente cómo uno se siente consigo mismo, si se valora y acepta, es esa fuerza interna que ayuda a creer en las propias habilidades y sentirse bien siendo uno mismo, tener una buena autoestima significa enfrentar desafíos con confianza y aceptarse tal como se es. El autoconcepto, por otro lado, es cómo nos vemos a nosotros mismos, qué pensamos de nuestras propias cualidades y lo que creemos que podemos lograr, si nos vemos como personas valiosas y capaces de aprender, eso es tener un buen autoconcepto. El autorreconocimiento implica conocerse a nosotros mismos, entender quiénes somos, nuestras virtudes y cómo experimentamos diferentes emociones, es reconocer que cada uno tiene algo especial y comprender por qué nos sentimos de cierta manera en distintas situaciones.

ACTIVIDAD 2

LA FÁBRICA DE SUPERHÉROES



10-13 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Explique a los participantes que ahora harán parte de la fábrica de superhéroes, donde descubrirán los superpoderes únicos que cada uno posee. Esta actividad tiene como objetivo fortalecer la autoestima y reconocer las cualidades positivas de cada participante.



2. Inicie explicando que todos tienen superpoderes únicos que los hacen especiales y en esta actividad, van a crear su propio superhéroe que representa lo increíble que son.
3. Entregue a cada participante un octavo de cartulina y un lápiz, y deje a disposición marcadores y colores. Pida que dibujen o creen un superhéroe que represente sus cualidades positivas. Pueden inventar un nombre, un traje y accesorios que reflejen sus superpoderes internos. Ejemplos de algunas de esas cualidades pueden ser: ordenado/a, dibujante, bailarín/a, buen/a estudiante, buen/a pescador, cuidador/a de la naturaleza, buen/a hermano/a.
4. Motive a los niños y niñas a ser creativos y a pensar en cómo sus superhéroes pueden ayudar a los demás.
5. Después de la creación, organice un desfile de superhéroes. Cada participante presenta su superhéroe al grupo, explicando los superpoderes y las características que representan.
6. Forme un círculo y pídale a los participantes que elijan a alguien y le den un elogio relacionado con su superhéroe. Por ejemplo, "Admiro tu valentía para enfrentar nuevos desafíos", "Me encanta tu disciplina para el estudio", "Quisiera tener tus habilidades para los deportes".
7. Después pídale a las y los participantes que peguen su superhéroe en la pared. Dele a cada participante tres trozos de papel (hojas tamaño carta partidas en cuatro) y pídale que usen esas hoja para complementar con alguna cualidad positiva que vean que alguien tiene y no puso en su superhéroe; se trata de ayudar a las niñas y niños a identificar cualidades que ellos no ven en sí mismos, pero que los demás si las perciben.

8. Reúna a los participantes y fomente una breve reflexión sobre la actividad. Use las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se sintieron al crear y compartir sus superhéroes?
- ¿Es fácil encontrar cosas positivas de uno mismo?
- ¿Cómo les pareció saber que los demás perciben que tienen ciertas cualidades que ellos inicialmente no habían identificado? ¿Creen que las tienen? ¿Creen que los demás los ven diferentes a como cada uno se ve a sí mismo?

9. Al finalizar, destaque que cada uno tiene superpoderes y cualidades asombrosas que pueden utilizar en su vida cotidiana. Además puede fortalecer esas cualidades día a día e incluso puede desarrollar las cualidades que le gustaría tener, pero que aún no tiene.

10. Entregue a las niñas y niños sus superhéroes internos. Se los pueden llevar para la casa, y podrán recordar los superpoderes que tienen cuando enfrenten desafíos. Recuérdale que deben apreciar las cosas maravillosas que los hacen únicos.

ACTIVIDAD 2 CARRERA DE LA AUTOESTIMA



14-17 años



18 en adelante

INSTRUCCIONES



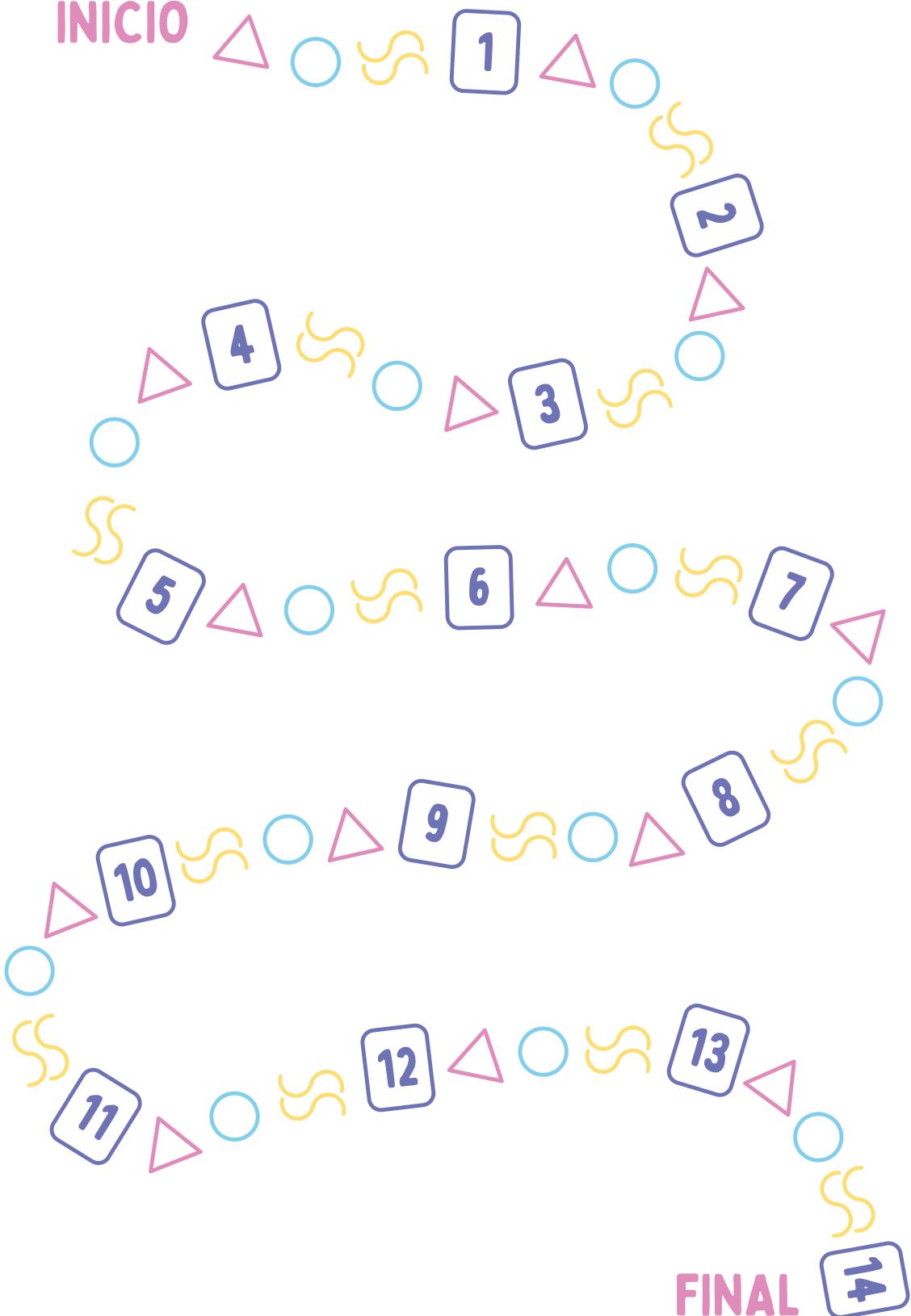
30 minutos

Antes de iniciar, prepare tarjetas (fichas bibliográficas) con los siguientes desafíos:

1. Enumera tres logros personales de los que te sientas orgulloso/a
2. Comparte un talento único que poseas
3. Escribe una afirmación positiva sobre ti mismo/a y léela en voz alta
4. Describe una situación en la que superaste un desafío
5. Enumera tres cosas que te gustan de tu personalidad
6. Comparte una meta que te gustaría alcanzar en el futuro
7. Escribe algo que hayas aprendido recientemente y te haya hecho sentir bien contigo mismo/a
8. Comparte una experiencia en la que hayas ayudado a alguien y te haya hecho sentir bien
9. Escribe algo que hayas hecho por ti mismo/a y que te haya generado alegría
10. Comparte un elogio que hayas recibido y que te haya impactado positivamente
11. Comparte la cualidad que tienes y que más te gusta
12. Cuéntanos como te gustaría que te describieran los demás
13. Comparte con el grupo que es lo más asombroso que has hecho
14. Dinos un momento en el que te has sentido orgulloso/a de ti mismo.

1. En el espacio donde se desarrollará la sesión, marque un camino, con ayuda de una tiza haga curvas, círculos, triángulos y espacios vacíos para saltar y así hacerla más divertida. Coloque las tarjetas a lo largo de la pista, formando 14 estaciones. Marque un inicio y un final.

INICIO





- 3.** Divida al grupo en dos equipos, dé un espacio para que escojan un nombre para sus equipos. Ubique un equipo en el comienzo de la pista y el otro al final de la pista.
- 4.** Explique a las y los adolescentes y jóvenes que participarán en la “Carrera de la autoestima”, un juego diseñado para fortalecer la autoestima a través de desafíos divertidos y reflexivos. Indique a los equipos que se organicen internamente en parejas y que cuando se dé la orden saldrá una pareja del equipo 1 y una pareja del equipo 2 al mismo tiempo, a medida que avanzan por la pista, recogen una tarjeta de desafío en cada estación, cada persona de la pareja debe responder en un minuto el desafío, contándole a su compañero la respuesta antes de avanzar a la siguiente estación. Es decir, en cada estación las parejas duran dos minutos mientras cada persona habla. Cuando una pareja haya avanzado tres estaciones, sale una nueva pareja de cada punta, de manera que en algún momento determinado haya muchas parejas teniendo conversaciones simultáneamente.
- 5.** Indique que deben ayudarse mutuamente y para continuar deben compartir sus respuestas con su compañero o compañera. Si para algún desafío no hay una respuesta, la pareja puede ayudar a que su compañero/a recuerde o caiga en cuenta de algo que de respuesta al desafío y puedan continuar en el juego.
- 6.** Al concluir la carrera, reúna a las y los participantes y fomente una discusión sobre cómo se sintieron al enfrentar los desafíos y cómo influyó en su percepción de sí mismos. Para ello utilice las siguientes preguntas:
 - a)** ¿Fue fácil encontrar las respuestas a los desafíos?
 - b)** ¿Cómo se sintieron al compartir sus respuestas?
 - c)** ¿Qué respuesta de las demás personas le sorprendió positivamente?
- 7.** Permita que comparten experiencias y destaque los aspectos positivos que descubrieron sobre su autoestima durante la carrera.

8. Al final, concluya dejando claros estos mensajes:

- Hoy hemos explorado nuestras propias fortalezas y virtudes. Cada uno de ustedes tiene un conjunto único de habilidades y cualidades que merecen ser celebradas. Recuerden que el camino hacia la autoestima positiva comienza reconociendo y apreciando nuestras propias victorias, grandes y pequeñas.
- La mejora de la autoestima es un viaje continuo. A medida que reflexionan sobre sus cualidades y fortalezas, deben recordar que el crecimiento personal viene acompañado de desafíos. La persistencia en el proceso es clave. No se trata de ser perfecto, sino de avanzar y aprender a lo largo del camino.
- Todos estamos en este viaje juntos. La conexión y el apoyo mutuo son poderosas herramientas para construir y mantener una autoestima positiva. Sigamos apoyándonos unos a otros en nuestros esfuerzos individuales hacia una imagen propia más saludable y positiva.



ACTIVIDAD 3

EL AVISO PUBLICITARIO



Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Entregue a cada participante una hoja tamaño carta y pídale que imaginen que son una planta que será entregada a otra persona para su cuidado. En la hoja que recibieron van a hacer una tarjeta de recomendaciones para el cuidado. Disponga marcadores de colores, lápices, y otros elementos que les permitan hacer a cada uno su tarjeta de recomendaciones.



2. La tarjeta de recomendaciones debe tener tres secciones: "Fortalezas", "Áreas de mejora" y "Metas o aspiraciones". Deles 15 minutos para hacer la tarjeta (más o menos 7 minutos para cada sección), usted guiará el cambio a cada sección y orientará lo que se espera que hagan en cada una:

Fortalezas: Al menos tres aspectos que consideren como sus puntos fuertes (pueden ser habilidades, talentos y/o logros).

Áreas de mejora: Al menos tres aspectos que consideren que pueden trabajar para crecer como personas. Pueden ser cosas que quisieran lograr, o hábitos que quisieran tener.

Metas o aspiraciones: Al menos tres cosas que quisieran lograr en el futuro, una el próximo mes, la segunda en un año y la tercera en 5 años.

3. Cuando hayan terminado pídale que cada uno cuente su tarjeta en 30 segundos. Evite las exposiciones muy largas para que el grupo no se agote y no se vuelva aburrida la actividad.

4. Al terminar, oriente una reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- a) Qué descubrieron sobre si mismos durante la creación de la tarjeta?
- b) ¿Cómo se sintieron al compartir la tarjeta con los demás?
- c) ¿Identificaron personas que tienen las mismas metas, aspiraciones o áreas de mejora que ustedes?
- d) ¿Qué necesitan para empezar a trabajar en las áreas de mejora? ¿Puede el grupo comprometerse en ayudar a quien lo pida a mejorar eso que quiere?

ACTIVIDAD 4

JUEGO



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

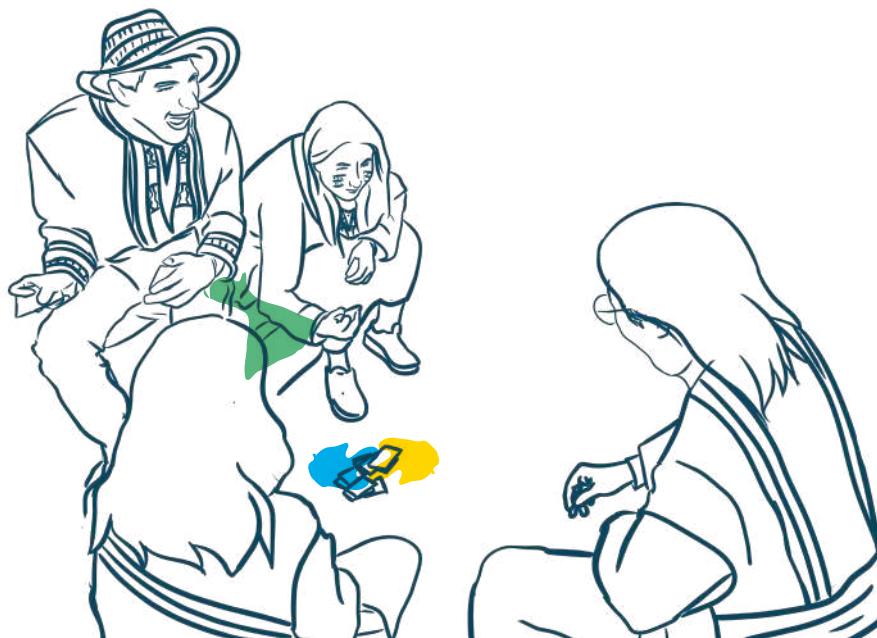
En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión.

También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- Facilitar el desarrollo del juego.
- Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.



Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



5 minutos

1. Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.
3. Ubique a los participantes en un círculo o indique que se sienten en un lugar tranquilo.



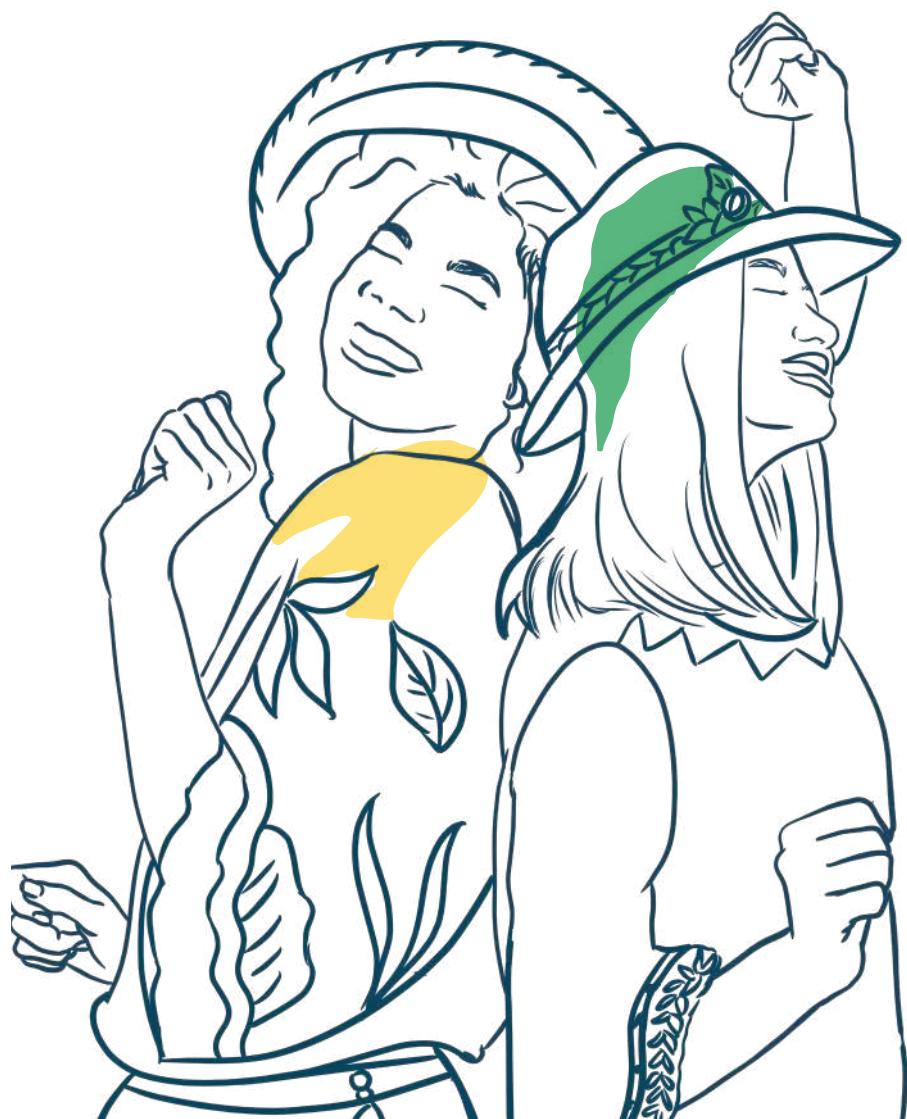
4. Explique a los participantes que van a resumir la sesión con una sola palabra. Esta palabra debe representar lo que han aprendido, sentido o experimentado durante la sesión sobre el desarrollo de su yo interior. Invite a las y los participantes, uno por uno, a compartir su palabra clave con el grupo en orden de las manecillas del reloj. No es necesario que den una explicación detallada, simplemente la palabra.
5. Después de que todos hayan compartido sus palabras clave, se hace una breve reflexión final preguntando a los participantes.
 - ¿Qué aprendizaje se llevan de este encuentro?
 - ¿Qué fue lo que más les gustó?
 - ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día?
 - ¿Cómo se sintieron realizando cada juego y actividad?
 - ¿Cómo se sienten después de la sesión?
6. Cierre el encuentro agradeciendo, para esto puede decir algo como “agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Kairós.
- Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.

Sesión
6

SOY FELIZ Y AYUDO A OTROS



6

SOY FELIZ
Y AYUDO A OTROS

Bienvenidos y bienvenidas a esta emocionante sesión sobre la empatía donde nos sumergiremos en el fascinante mundo de comprender y compartir los sentimientos de los demás. La empatía es como un superpoder emocional que nos conecta más profundamente con quienes nos rodean. La empatía, según el psicólogo Daniel Goleman (2006), es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, es más que simplemente sentir lástima o simpatía; implica ponerse en los zapatos de otra persona y experimentar el mundo desde su perspectiva.

La empatía es un pilar fundamental para construir relaciones saludables y exitosas, debido a que al comprender las emociones de los demás, creamos conexiones más sólidas y fomentamos un ambiente de comprensión mutua, la empatía también juega un papel crucial en la resolución de conflictos y en la construcción de comunidades resilientes. Se debe entender que el desarrollo de la empatía comienza con la conciencia de nuestras propias emociones, (tema que hemos venido trabajando en las sesiones anteriores). Al entender nuestras experiencias emocionales, estamos mejor equipados para conectarnos con las emociones de los demás.

Existen dos tipos principales de empatía: la cognitiva, que implica comprender los sentimientos de los demás, y la emocional, que implica compartir activamente esas emociones. Ambas son esenciales para construir relaciones efectivas.

Es importante que se logre diferenciar la empatía de la amabilidad, cuando una persona es empática, puede captar y entender lo que otra persona está sintiendo, como si pudiera poner sus emociones en sus zapatos. Por otro lado, la amabilidad es como hacer cosas buenas por los demás, es actuar de manera gentil, mostrar consideración y hacer cosas agradables, así que, mientras la empatía se trata de sentir lo que otros sienten, la amabilidad es sobre hacer cosas lindas para hacer que el día de alguien sea un poco mejor. Aunque la empatía es poderosa, a veces puede ser desafiante, la psicóloga Theresa Wiseman (2007) identifica cuatro componentes de la empatía que si se trabajan adecuadamente pueden mejorar las habilidades de las personas para relacionarse con los demás.

VER EL MUNDO DESDE LOS OJOS DEL OTRO

ESTAR SIN PREJUICIOS

COMPRENDER EMOCIONALMENTE

COMUNICAR ESA COMPRENSIÓN

En esta sesión, nos sumergiremos en actividades prácticas diseñadas para fortalecer la empatía, desde ejercicios de escucha activa hasta desafíos que invitarán a las personas participantes a ver el mundo desde diferentes perspectivas.



Para abordar eficazmente el tema de la empatía en esta sesión, debe tener en cuenta y respetar la diversidad étnica y cultural entre las y los participantes. La empatía, requiere una comprensión cuidadosa de las variaciones en las expresiones emocionales y de cómo las normas culturales influyen en la manifestación de la empatía. La reflexión sobre la empatía debe ser sensible a las diferentes manifestaciones en diversas culturas, y debe cultivar un entorno donde la empatía se comprenda y valore desde una perspectiva culturalmente diversa, fomentando así una conexión más profunda y significativa entre todas y todos, por lo tanto, cree un espacio inclusivo que permita a las y los participantes compartir experiencias de manera respetuosa, reconociendo la influencia cultural en la expresión emocional.

Investigue previamente como entienden la empatía y la practican en las comunidades presentes en su territorio.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Fomentar la comprensión empática y la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, desarrollando habilidades emocionales y fortaleciendo las relaciones interpersonales en niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



MATERIALES

Marcadores, lápices, colores, 8 fichas bibliográficas para el dramatizado, hojas con el anexo 1 impreso (tantas como participantes haya en la sesión), cartulinas en octavo para crear las piezas de rompecabezas del anexo 2, opcional un instrumento musical.

Las piezas del anexo 2 y las fichas bibliográficas de las situaciones deben estar listas antes de la sesión.



DURACIÓN 2 horas

ACTIVIDADES



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

ENSALADA DE ZAPATOS



Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Deles la bienvenida a las y los participantes, explicando el tema del nuevo encuentro y el objetivo del mismo. Para lograr la disposición de las y los participantes, invítelos a caminar por el espacio al ritmo de un instrumento musical como el tambor, los cascabeles o las palmas de las manos, rápido, lento, muy rápido, y caminar formando parejas, grupos de tres, cuatro, cinco, etc.



2. Detenga a los y las participantes e invite a que formen un círculo.
3. Indique a los y las participantes que se quiten los zapatos y los coloquen en el centro del espacio donde se está desarrollando el encuentro.

Nota: Confirme si todos y todas se sienten cómodos al quitarse los zapatos, de no ser así, manifieste que pueden quedarse con ellos. Tenga en cuenta que los zapatos pueden ser cambiados por una hoja con el nombre de cada participante.

4. Despues, dígalos que den media vuelta, de manera que no vean los zapatos y revuélvalos todos. Luego, pídale que den otra media vuelta y con los ojos cerrados se acerquen a coger un par de zapatos que primero encuentren, indique que se los coloquen, caminen, bailen, salten, corran por el espacio con ellos. Al finalizar indique que pueden buscar sus zapatos y ponérselos.

5. Forme un círculo de la palabra, después de que cada uno haya recuperado sus zapatos, abra un dialogo sobre:

- ¿Qué sintieron al llevar los zapatos de otro?
- ¿Son distintos los zapatos de los otros y otras?
- ¿Qué pensaron al estar en los zapatos del otro o la otra?
- ¿Cuándo en nuestra vida diaria nos ponemos en los zapatos de los y las otras?
- ¿Por qué lo hacemos?, ¿Para qué nos sirve?

6. Comparta las reflexiones con las y los participantes y busque la mejor manera de dejar claros los siguientes mensajes:

- *Conecte con los temas tratados en las anteriores sesiones. Hemos abordado nuestras propias emociones, pero claramente no son las únicas. Así como nosotros tenemos emociones, los demás tienen las suyas.*
- *Deje claro que es la empatía. Puede usar la siguiente definición sencilla: Imaginen que un amigo o amiga está pasando por un momento difícil. La empatía significa que intentemos comprender cómo se siente realmente, imaginar lo que podría estar pensando y sentir sus emociones como si fueran las propias. Es pensar cómo se sentiría cada uno de ellos en una situación similar. Es como ponerte en sus zapatos, pero en términos emocionales.*
- *Cada persona tiene la posibilidad de sentir empatía por el otro o la otra, identificando su contexto, sus sentimientos y su realidad, este paso permite entender que la defensa de mis derechos es el respeto al otro. Este es un principio básico de la justicia y nos hace entender y amarnos entre todos.*



ACTIVIDAD 2

DRAMATIZADO



Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

Antes de iniciar, prepare tarjetas (fichas bibliográficas) con las siguientes situaciones/escenas para que le entregue a los grupos en los que trabajarán los participantes:

- **SITUACIÓN 1:** Durante el recreo, un estudiante nuevo es intimidado por su apariencia y acento. Otro estudiante, que había observado la situación en días anteriores, decide intervenir y mostrar empatía, creando conciencia sobre la diversidad cultural.
- **SITUACIÓN 2:** Una familia que ha llegado de otro país enfrenta dificultades económicas y los hermanos mayores se ven obligados a asumir responsabilidades adicionales. Los participantes explorarán cómo la empatía puede ayudar a superar la tensión familiar y fortalecer los lazos afectivos.
- **SITUACIÓN 3:** Una familia se ve obligada a abandonar su hogar debido a un desastre natural. Los participantes asumirán roles de damnificados y de personas que brindan apoyo, destacando la importancia de la empatía en situaciones de crisis humanitarias.
- **SITUACIÓN 4:** Dos amigos cercanos tienen un malentendido que lleva a una ruptura de su amistad. Los participantes explorarán cómo la empatía, la comunicación efectiva y la comprensión de los sentimientos del otro pueden ayudar a resolver conflictos y reconstruir amistades.
- **SITUACIÓN 5:** Un estudiante es excluido socialmente debido a su acento y cultura extranjera. Los participantes practicarán la empatía al abordar los estereotipos culturales y fomentar la inclusión y el respeto por la diversidad.
- **SITUACIÓN 6:** Un estudiante enfrenta desafíos académicos debido a una discapacidad de aprendizaje. Otro estudiante muestra empatía al ofrecer apoyo y comprensión, destacando la importancia de la empatía en entornos educativos inclusivos.
- **SITUACIÓN 7:** Un joven con discapacidad enfrenta la presión del grupo para participar en actividades que pueden ser físicamente desafiantes. Los participantes explorarán cómo la empatía puede desafiar los estigmas y fomentar la inclusión en todas las actividades sociales.
- **SITUACIÓN 8:** Una familia, que vivía en un país afectado por la violencia, la inseguridad y el conflicto armado toman la difícil decisión de abandonar su hogar en busca de seguridad y oportunidades. Los y las participantes asumirán el rol de miembros de una comunidad que, a pesar de las diferencias culturales, son empáticos e intentan comprender sus experiencias.

1. Organice a las y los participantes en grupos pequeños (3 o 4 participantes) y asigne a cada grupo de manera aleatoria una situación/escena que dramatizaran ante los demás participantes. Es probable, según la cantidad de participantes que no se recreen todas las situaciones, o que alguna se repita.

2. Deles 15 minutos para que cada grupo prepare su dramatizado que debe ser al menos de 4 minutos. Deben esforzarse por capturar las emociones y perspectivas de los personajes involucrados.

3. Luego permita que se presenten todos los dramatizados en 4 minutos máximo. Controle el tiempo.

4. Al finalizar todas las dramatizaciones, guíe a los participantes en una reflexión más profunda para fomentar la comprensión y el aprendizaje. Explore las emociones personales que experimentaron al ponerse en el lugar de otra persona, motive a los y las participantes a reflexionar sobre la comprensión adquirida durante la actividad. Analice cómo la empatía podría haber tenido un impacto positivo en la resolución de los problemas planteados. Dirija la atención hacia la realidad de las situaciones representadas y sus implicaciones en la vida cotidiana.

5. Fomente la reflexión sobre la aplicación práctica de la empatía en el día a día. Motive a los participantes a pensar en cambios positivos en su comportamiento y actitudes. Estimule la reflexión sobre el papel activo que pueden desempeñar en la promoción de la empatía en su entorno. Para esto puede apoyarse en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al asumir el rol del personaje en las diferentes situaciones?
- ¿Qué aprendieron sobre las experiencias y desafíos de los personajes que representaron?
- ¿Cómo la empatía cambio el curso de la situación representada?
- ¿Cómo podemos aplicar la empatía en nuestra vida diaria para crear un entorno más comprensivo e inclusivo?
- ¿Qué cambios personales considerarían después de esta actividad en relación con la empatía?
- ¿Cómo podemos promover la empatía en nuestra comunidad escolar o entorno social?



6. Al abordar estas preguntas, los participantes tendrán la oportunidad de internalizar los conceptos de empatía explorados durante la actividad y considerar su aplicación práctica en su vida diaria.

ACTIVIDAD 3

CONSTRUYENDO PUENTES DE EMPATÍA



10-13 años

INSTRUCCIONES

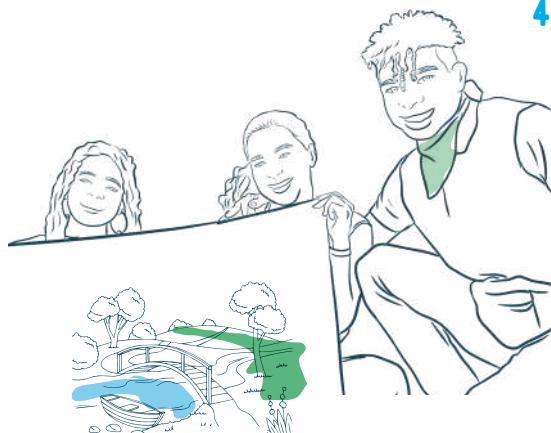


30 minutos

1. Explique a las niñas y niños que van a participar en la actividad “Construyendo puentes de empatía”, donde crearán puentes que simbolizan la conexión y comprensión entre personas. Refuerce el concepto de empatía que se explicó anteriormente.

2. Entregue hojas de papel con el dibujo de un puente (anexo 1) o en blanco y deje a disposición lápices, colores y marcadores para que dibujen.

3. Pida a cada participante que dibuje o coloree el puente en su hoja y que represente o escriban en el algo que les haga sentirse felices.



4. Despues, pídale que intercambien sus puentes con un compañero o compañera y que añadan algo al puente que simbolice la felicidad de su compañero o compañera.

5. Utilice cinta adhesiva, e invite a los participantes a pegar sus puentes en un espacio visible. Destaque que esta acción simboliza cómo, al comprender las alegrías de los demás, podemos construir puentes más fuertes entre nosotros.

6. Invite a los participantes a formar un círculo y motive a los participantes a compartir brevemente qué aprendieron sobre la empatía a través de esta actividad. Realice preguntas como las siguientes para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al ver que alguien añadió algo a su puente?
- ¿Cómo se sintieron al ver que alguien escribió lo mismo que ustedes?
- ¿Qué harán ahora que saben el secreto para hacer a sus compañeros felices?

7. Cierre la actividad expresando lo siguiente: la próxima vez que vean a alguien triste, intenten ser un amigo empático. Pregúntenles cómo se sienten y escuchen lo que tienen que decir. A veces, solo saber que alguien se preocupa puede hacer una gran diferencia. Recuerden, ser empáticos no solo hace felices a los demás, sino que también nos hace sentir bien a nosotros mismos. Así que, ¡vamos a ser pequeños grandes superhéroes de la empatía y hacer del mundo un lugar mejor!

8. Invite a los participantes a pasar al espacio de juego.

ACTIVIDAD 3

CÍRCULO DE COMPARTIR



14-17 años

INSTRUCCIONES



30 minutos



1. Forme un círculo con los y las adolescentes y abra el espacio reiterando el **concepto de empatía**: La empatía es una habilidad crucial en la vida diaria, especialmente durante la adolescencia, una etapa en la que las relaciones interpersonales pueden ser intensas y complejas. La empatía implica ponerse en el lugar de otra persona y tratar de entender sus pensamientos, sentimientos y perspectivas. En un mundo diverso, es esencial reconocer que cada individuo tiene experiencias únicas.

2. Pregunte a las y los adolescentes:

- ¿Cómo se sentiría si estuviera en la situación de esas personas de las situaciones que dramatizaron?
- ¿Qué circunstancias podrían estar afectando sus acciones?

3. Luego de algunas respuestas por parte de los participantes, pida a cada uno que comparta una experiencia en la que hayan sentido empatía o hayan sido receptores de empatía, teniendo en cuenta las situaciones que dramatizaron.

4. Después de cada historia, abra espacio para preguntas y comentarios, suyos y de otros participantes.

5. Facilite una breve discusión sobre los patrones comunes y las diferencias en las experiencias compartidas, motive a los participantes a reflexionar sobre cómo la empatía influyó en esas situaciones.

6. Destaque las lecciones aprendidas y su aplicabilidad en la vida cotidiana, motive a las y los participantes a llevar consigo la conciencia de la empatía en futuras interacciones.

7. **Cierre con la siguiente reflexión:** la empatía es una habilidad fundamental que contribuye a construir relaciones saludables y a crear un mundo más compasivo, la empatía se manifiesta a través de acciones. Reflexiona sobre cómo puedes traducir tu comprensión de las emociones de los demás en acciones positivas. **¿Cómo puedes ser amable y solidario en tu vida diaria?** Pequeños gestos pueden tener un impacto significativo.

8. Invite a las y los adolescentes a pasar al espacio de juego.

ACTIVIDAD 3

ROMPECABEZAS



18 en adelante

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Abra el espacio de reflexión reiterando el concepto de empatía con la siguiente reflexión: en el vertiginoso viaje de la vida, a menudo nos sumergimos en nuestras propias experiencias, desafíos y triunfos. En este fascinante trayecto, hay un poder increíble que nos puede unir como seres humanos: la empatía.
2. Imaginen por un momento este mundo como un enorme rompecabezas. Cada uno de nosotros es una pieza única, con formas, colores y experiencias diferentes. La empatía es la fuerza que une esas piezas. Es la capacidad de comprender, sentir y conectarnos con las vidas de los demás.



3. Explique a los jóvenes que realizaran la actividad de la creación de un rompecabezas colectivo que representa la empatía.
4. Forme 9 grupos con todos los y las jóvenes y proporcione una pieza de rompecabezas del **anexo 2** a cada grupo y de instrucciones para que decoren sus piezas con situaciones que demanden empatía. Deje a disposición marcadores, colores y lápices.
5. Los y las participantes deben trabajar juntos para crear y ensamblar el rompecabezas. Una vez completado, cada grupo explicará su pieza y por qué eligieron esas situaciones.
6. Fomente la discusión sobre cómo la empatía puede unir a las personas, resalte la idea de que cada pieza es esencial para el conjunto, al igual que cada perspectiva es valiosa en la construcción de la empatía.
7. Motive al grupo a ubicar la imagen del rompecabezas en un lugar especial para todos y que sirva como recordatorio de la importancia de la empatía en sus vidas.

8. Cierre el espacio de reflexión con lo siguiente: “En este viaje llamado vida, la empatía no solo nos ayuda a entender mejor a los demás, sino que también nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos. Juntos, como piezas de un rompecabezas, formamos un cuadro más completo y hermoso”.

9. Indique a todos y todas que pueden pasar a realizar el juego seleccionado para el día de hoy.

ACTIVIDAD 4

JUEGO



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión. También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- Facilitar el desarrollo del juego.
- Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



5 minutos

1. Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.
3. Ubique a los participantes en un círculo.
4. Diga a los participantes que den las gracias a la persona a su izquierda por algo que hicieron durante la actividad que demostró empatía. Por ejemplo, “Gracias, Juan, por escuchar cuando compartí mi experiencia”.

5. Realice las siguientes preguntas:



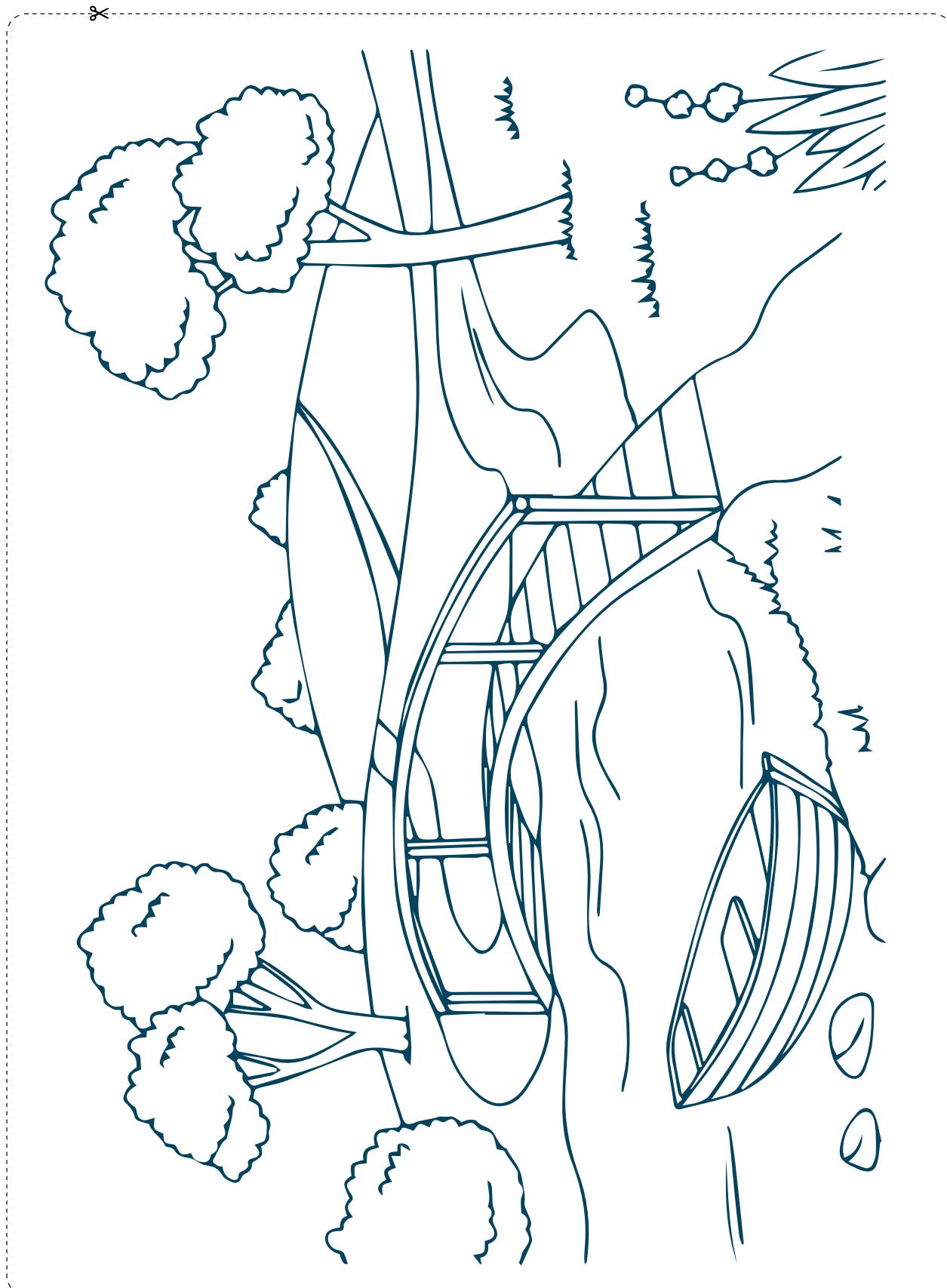
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a durante esta sesión?
- ¿Cómo se sintieron realizando cada juego y actividad?
- ¿Hubo algún momento que te hiciera sentir especialmente conectado/a con los demás?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido sobre empatía en tu día a día?
- ¿Qué acuerdo colectivo podemos hacer para ser más empáticos entre todos?

6. Pida a cada participante que comparta un pequeño compromiso personal para practicar la empatía en su vida cotidiana.
7. Cierre el encuentro agradeciendo: para esto puede decir algo como “agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”.

REFERENCIAS

Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.

ANEXO 1



ANEXO 2



Sesión
7

CONECTO Y CONFÍO:

CONSTRUYENDO PUENTES COMUNICATIVOS



7

CONECTO Y CONFÍO: CONSTRUYENDO PUENTES COMUNICATIVOS

“La comunicación abierta y honesta es la base de toda relación sólida. Habla con confianza y escucha con empatía.” - Anónimo

Bienvenidos y bienvenidas a esta sesión donde se exploran dos pilares fundamentales en las relaciones: la comunicación efectiva y la construcción de confianza.

¿Alguna vez se ha preguntado por qué a veces las personas sienten que no las entienden, o por qué la confianza es tan importante? La comunicación y la confianza son como los cimientos de un edificio, pero a nivel de las relaciones; comprender cómo las personas se comunican y construyen confianza son habilidades que ayudan en todos los aspectos de la vida. Lea con atención estos conceptos para que pueda desarrollar la sesión y ayudar a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes a desarrollar las interacciones con confianza y eficacia.



Debe tener en cuenta la diversidad étnica y cultural entre las y los participantes, ya que la efectividad de la comunicación y la construcción de confianza varían según contextos culturales, por lo que debe ser consciente de estas diferencias. Fomente un ambiente donde se respeten y comprendan los diversos estilos comunicativos, adaptándolos a las normas culturales específicas, prácticas culturales en donde hay comunicación entre diferentes dimensiones y en donde todos los seres escuchan y perciben, en donde hay comunicación con todos los seres vivos marcan una diferencia en como se asume la comunicación al trabajar con comunidades étnicas.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

más allá de las palabras

La comunicación va más allá de simplemente hablar, piense en ello como un iceberg, donde solo se ve la punta, pero hay mucho más debajo del agua, para que las personas se comuniquen efectivamente, necesitan prestar atención a cómo dicen las cosas, al tono de voz y a el lenguaje corporal, como dijo Albert Mehrabian (1971), solo el 7% de la comunicación es verbal, el 38% proviene del tono de voz y el 55% del lenguaje corporal.

RECOMENDACIONES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Escucha activa: No simplemente se debe oír, hay que escuchar con atención, hay que prestar atención al tono de voz y a cómo se siente la otra persona.

Lenguaje corporal: El cuerpo habla tanto como las palabras, mantenga un lenguaje corporal positivo y abierto.

CONSTRUYENDO CONFIANZA

el puente de las relaciones

Imagine la confianza como un puente entre dos personas, este puente se construye con pequeñas acciones como la honestidad, la integridad y el cumplimiento de las promesas. Según Stephen Covey (1989), autor de “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”, la confianza es como un fondo de inversión emocional, hacemos pequeños depósitos de acciones confiables que crecen con el tiempo.

RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR CONFIANZA

Ser auténtico: No hay que tener miedo de ser uno mismo. La autenticidad construye confianza.

Cumplir sus promesas: Si las personas dicen que harán algo, deben hacerlo. Así se construirá una base sólida de confianza.

Cada pequeña acción cuenta en la construcción de relaciones sólidas. Hay que ser conscientes de la forma como nos relacionamos con los demás.

En esta sesión, se explora la importancia de la confianza y cómo cada persona puede contribuir a fortalecer este valioso pilar. El objetivo es crear un ambiente donde todas y todos se sientan seguros y respaldados.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Brindar las herramientas para que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes descubran gestos cotidianos que pueden construir grandes niveles de confianza para crear un ambiente donde todos y todas se sientan seguros y respaldados.



MATERIALES

Vasos desechables (u otro material para construir una torre, por ejemplo, fichas de dominó), pañuelos para taparse los ojos, hojas de papel y colores.



DURACIÓN 2 horas

ACTIVIDADES



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

TELÉFONO ROTO



Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

1. De la bienvenida a las y los participantes, explique el tema del encuentro y el objetivo de esta sesión, el cual busca brindar las herramientas para que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes descubran gestos cotidianos que pueden construir grandes niveles de confianza para crear un ambiente donde todos y todas se sientan seguros y respaldados.
2. Indique a las y los participantes que formen un círculo, uno al lado del otro, pueden estar sentados o de pie, y dígales que van a recibir un mensaje y lo deben trasmisitir a la persona que tienen al lado derecho, pero que lo deben decir susurrando, como si fuera un secreto.



3. Empiece con un mensaje sencillo relacionado con la confianza. Por ejemplo, “**La confianza es clave en nuestras relaciones familiares**”. Debe decir el mensaje en el oído de la persona que está a su lado derecho, quien debe susurrar el mensaje a su vecino, tratando de ser lo más discreta/o posible.
4. El mensaje se transmite de persona a persona alrededor del círculo hasta llegar al último. El mensaje solo puede decirse una vez al vecino.
5. La última persona anuncia en voz alta el mensaje que recibió.
6. Esta actividad además de ser divertida, permite reflexionar en la forma en que cambia el mensaje durante la transmisión. Oriente una reflexión en este sentido, haciendo énfasis en que la comunicación cuando no es bidireccional (en doble dirección) sufre grandes limitaciones.

ACTIVIDAD 2

DESAFÍO DE CONFIANZA



10-13 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Antes de iniciar, organice el espacio de tal forma que las y los niños puedan caminar libremente por el sin hacerse daño, e indique al menos cuatro puntos, denominados Punto A, Punto B, Punto C y Punto D con suficiente espacio entre los dos puntos. (pueden ser más si lo considera). Puede pegar hojas en el piso marcadas con A, B, C, D.
2. Organice a las niñas y niños en parejas y explique que realizarán una actividad en donde tendrán que confiar en su compañero o compañera.
3. Indique a las niñas y niños que un integrante del grupo debe cubrirse los ojos con una venda, esta persona será “la navegante” y su compañero sin venda será “la guía”.



4. Explique a las niñas y niños que el objetivo es que “el guía” dé indicaciones verbales precisas a “la navegante” para que esta pueda cruzar el espacio desde el punto de inicio hasta el punto final sin tropezar ni chocarse con las demás parejas que también estarán siguiendo su propia ruta.
5. A cada pareja asigne una ruta diferente, (por ejemplo del punto A al punto B; del punto B al punto A; del C a A, etc. Puede ser que algunas parejas repitan la ruta, pero no deberían ser más de tres. De esta manera todos los niños y niñas estarán al tiempo haciendo el ejercicio en diferentes direcciones, lo que evitará que haya participantes sin hacer nada y además que los obstáculos que deben evitar serán las otras personas que están haciendo el ejercicio.
6. Durante el proceso, el guía no puede tocar al navegante, las instrucciones se darán solamente de manera verbal.
7. Durante la actividad, observe cómo las parejas trabajan juntas y cómo se establece la confianza entre el guía y el navegante. Esté pendiente por si algún grupo requiere de su ayuda. Si una pareja choca con otra, las dos vuelven al punto de partida.
8. Una vez terminada la ruta, cambiarán los roles, ahora quien fue “navegante” será “guía”.

9. Después de la actividad, reúna al grupo y realice las siguientes preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se sintieron al ser el/la guía o el/la navegante?
- ¿Cómo fue la experiencia de confiar en su compañero/a?
- ¿Hubo momentos en los que la comunicación fue clave?
- ¿Fue más fácil el ejercicio cuando cambiaron de rol? ¿por qué?
- ¿Qué podemos aprender de este ejercicio para la vida cotidiana?

10. Después de cada pregunta haga un repaso de la información dada por los niños y las niñas, resalte los elementos en común.

11. Concluya la actividad resaltando la importancia de la confianza y la comunicación en la resolución de problemas. Motive a los participantes a aplicar estas habilidades en su vida diaria y a confiar en los demás cuando enfrenten desafíos.

ACTIVIDAD 2

TORRE DE CONFIANZA



14-17 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Organice a las y los adolescentes en grupos de 3, y ubíquelos de tal forma que pueda observar a todos los grupos. Puede ser en mesas o en el suelo.

2. Explique que van a participar en la construcción de una torre de confianza y deben seleccionar a un integrante del grupo que se cubrirá los ojos con un pañuelo. Cada grupo debe intentar construir la torre más alta posible.

3. Indique que él o la adolescente que tiene los ojos cubiertos será el o la encargada de construir una torre con 10 vasos desechables (o del material que tenga a disposición), mientras que los otros dos integrantes del grupo tendrán la labor de guiar a su compañero en esa construcción.



4. Cuando todos los grupos estén listos, se da inicio a la construcción de la torre de confianza.

5. Camine alrededor del espacio y esté atento si algún grupo necesita ayuda, de orientaciones sobre la importancia de escucharse y confiar en las instrucciones de sus compañeros.

6. Cuando todos los grupos logren hacer su torre de confianza ubíquelos en un círculo y realice algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al participar en la construcción de la torre?
- ¿Hubo momentos en los que sintieron dudas o inseguridades? ¿Cómo las superaron?
- ¿Cómo influyó la confianza en la efectividad del equipo para construir la torre?
- ¿Qué estrategias utilizaron como grupo para superar el reto?
- ¿Cómo influyó la confianza en la efectividad del equipo para construir la torre?

7. Después de cada pregunta haga un repaso de la información dada por los y las adolescentes, resalte los elementos en común.

8. Para cerrar, comparta la siguiente reflexión con los participantes: Acabamos de compartir una experiencia única al construir juntos nuestra torre de confianza, cada vaso que colocaron representa no solo un elemento tangible de nuestra estructura, sino también un vínculo de confianza entre nosotros, en este desafío hemos aprendido que la comunicación clara y efectiva es esencial para superar obstáculos. Cada voz y perspectiva importan, y nuestro trabajo en equipo es fundamental para alcanzar nuestro objetivo común.

9. A medida que van haciendo la reflexión vaya dejando claros los siguientes conceptos:

• **CONFIANZA:** se construye a partir de la credibilidad y coherencia entre palabras y acciones. Respetar a los demás, cumplir compromisos y mantener la integridad contribuyen a fortalecer la confianza en las relaciones interpersonales, creando vínculos duraderos y significativos.

• **COMUNICACIÓN:** es el intercambio de información entre individuos, esencial para entender y ser entendido. La escucha activa, la claridad en la expresión y el respeto son elementos clave en la construcción de una comunicación efectiva, facilitando la conexión y el entendimiento mutuo.

10. Luego invite a los y las adolescentes a pensar en cómo estas lecciones pueden aplicarse en sus vidas, la confianza, como los vasos en las torres, se construyen gradualmente y cada uno y una de ustedes desempeña un papel crucial en ese proceso.



ACTIVIDAD 2

DESAFÍO A CIEGAS



18 en adelante

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Antes de iniciar, escoja un área al aire libre con obstáculos naturales como árboles, arboledas o terreno irregular.
2. Organice una ruta en el espacio seleccionado, con ayuda de ramas de árboles, sillas, llantas, botellas plásticas, y todo el material que tenga a disposición, y con cinta o cuerda marque el camino, asegúrese de distribuir todo de manera que presente desafíos, pero que sean seguros para la actividad.
3. Divida a los participantes en parejas y asigne roles: uno será el guía y el otro llevará los ojos vendados.
4. Indique que él o la joven con los ojos vendados debe confiar en su guía para atravesar la ruta.
5. El guía debe proporcionar direcciones claras y alentadoras, durante todo este proceso no pueden tener ningún tipo de contacto físico.
6. Especifique cual es la mitad de la ruta y los participantes al llegar a esta deberán intercambiar los roles. El que llevaba los ojos vendados se convierte en el guía y viceversa.
7. Motive a que se comuniquen más efectivamente y confíen plenamente en su compañero.
8. Al finalizar, reúna a los participantes, invítelos a que se coloquen cómodos y haga las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron al confiar en su compañero?
 - ¿Cuáles fueron los mayores desafíos?
 - ¿Cómo cambiaron las dinámicas cuando intercambiaron roles?
 - ¿Qué aprendieron sobre liderazgo y confianza en equipo?



9. Después de cada pregunta haga un repaso de la información dada por los y las adolescentes, resalte los elementos en común.

10. Cierre la actividad destacando la importancia de la comunicación efectiva, la confianza mutua y cómo estas habilidades son transferibles a la vida cotidiana y a situaciones de equipo.

Nota: si no es posible realizar la actividad al aire libre puede realizarse la actividad “Desafío de confianza”.

ACTIVIDAD 3 PENSÁNDONOS EN EL LUGAR DEL OTRO  Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Invite los participantes a sentarse conformando un círculo.
2. Comunique la actividad explicando que explorarán la confianza en la vida cotidiana.
3. Invite a las y los participantes a compartir brevemente sus propias experiencias relacionadas con la confianza en sus entornos. Pueden hablar de situaciones en las que se hayan sentido confiados o desafiados en este aspecto.
4. Lea las siguientes situaciones y pida a los participantes que reflexionen sobre cómo la confianza desempeñó un papel en la situación descrita, puede prepararlas en tarjetas para que los y las participantes puedan leer.
 - Imagina que te mudas a un nuevo lugar con costumbres culturales diferentes. Un día, sin darte cuenta, haces algo que es ofensivo en esa cultura, pero tú no lo sabías. La gente a tu alrededor parece distante y desconfiada. **¿Cómo construirías la confianza en esta situación?**
 - Eres parte de un equipo en el que cada miembro proviene de una comunidad diferente. Al principio, todos son cautelosos y desconfiados debido a las diferencias culturales. **¿Qué acciones tomarías para construir la confianza en este grupo diverso?**
 - Tu grupo está organizando un evento para celebrar la diversidad cultural. Sin embargo, algunas personas se sienten incómodas debido a las diferencias culturales. **¿Cómo crearías un ambiente donde todos se sientan valorados y confiados para participar?**
 - Has escuchado estereotipos negativos sobre una cultura específica. Luego, conoces a alguien de esa cultura y te das cuenta de que los estereotipos no son precisos. **¿Cómo se puede construir la confianza y superar estereotipos étnicos en este contexto?**



5. Cuando se termine de leer una situación abra el espacio de interacciones, para que las y los participantes puedan dar su opinión.
6. Motive a que compartan sus reflexiones en el grupo. *¿Cómo la confianza se construyó o se perdió en esas situaciones culturales?*
7. Genere preguntas sobre cómo las diferencias étnicas y culturales pueden afectar la confianza y cómo superar posibles barreras.

ACTIVIDAD 4**JUEGO**

Todas las edades

DESCRIPCIÓN

30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el **“Manual de juegos de Retorno a la Alegría”** que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión.

También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- Facilitar el desarrollo del juego.
- Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.

Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA



Todas las edades

INSTRUCCIONES



5 minutos

1. Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar eufóricos del momento del juego.
3. Ubique a los participantes en un círculo.
4. Explique a los participantes que van a resumir la sesión con una sola palabra. Esta palabra debe representar lo que han aprendido, sentido o experimentado durante la sesión sobre la confianza. Invite a los participantes, uno por uno, a compartir su palabra clave con el grupo en orden de las manecillas del reloj. No es necesario que den una explicación detallada, simplemente la palabra.
5. Después que todos hayan compartido sus palabras clave, oriente una breve reflexión final preguntando a los participantes.



- ¿Qué aprendieron durante el encuentro?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día?
- ¿Cómo se sintieron realizando cada juego y actividad?
- ¿Cómo se sienten después de la sesión?

6. Cierre el encuentro agradeciendo: para esto puede decir algo como “agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”.

REFERENCIAS

Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Wadsworth Publishing.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.

Sesión
8

PROYECTO DE VIDA



8

PROYECTO
DE VIDA

“Toda persona tiene una vocación o misión específica en la vida. Toda persona debe llevar a cabo un destino concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irreemplazable, y su vida, irrepetible. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla”. El hombre en busca de sentido (Viktor E. Frankl)

Un proyecto de vida es como un mapa personal, una guía para el futuro. Es la forma en que se organizan las metas y sueños, considerando los recursos, posibilidades y lo que está alrededor. Es un plan para alcanzar objetivos no solo en la vida personal, sino también en lo familiar y social. No hay una regla estricta sobre cómo hacerlo, es único y propio para cada persona, familia o comunidad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Tener un proyecto de vida ayuda a tomar decisiones más informadas sobre el futuro. Es como un faro que guía en medio del océano de posibilidades. Desde lo personal hasta lo social, cada aspecto cuenta, pero lo más emocionante es que la motivación y las inspiraciones son el motor que lo impulsa, es toda una historia propia por escribir.

DESAFÍOS DESPUÉS DE SITUACIONES IMPACTANTES

Algunas personas han enfrentado situaciones difíciles, como el conflicto armado, el desplazamiento o migraciones, y estas experiencias pueden hacer que la planificación y el desarrollo de un proyecto de vida sean un poco más desafiantes, por eso desde este espacio, es necesario ofrecer apoyo y orientación específica.

En el camino hacia la alegría y el bienestar, se ha diseñado esta sesión, para construir un proyecto de vida dirigido a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de diferentes territorios afectados por situaciones difíciles, se busca ser ese impulso que los lleve a descubrir sus sueños y a trazar un camino hacia un futuro brillante.



Para el desarrollo de esta sesión con comunidades étnicas, es fundamental respetar y valorar la identidad cultural y los principios de la comunidad. En estos contextos se deben considerar tanto las metas personales como las metas de la comunidad. Los proyectos de vida deben fortalecer la autonomía personal, sin ir en detrimento de la comunidad, honrando siempre la diversidad y riqueza de su herencia cultural. Debe considerarse que las comunidades indígenas cuentan con planes de vida para toda la comunidad y que los planes personales juegan un rol importante en esa visión de futuro de la comunidad.

Así que, prepárese para ser esa guía que ayudará a las niñas, niños, jóvenes y adolescentes a explorar, soñar y construir su proyecto de vida.

AGENDA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO

Desarrollar con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes un ejercicio de reconocimiento de sus sueños y expectativas de acuerdo a sus recursos personales, familiares y sociales.



MATERIALES

Papelógrafo, tablero o espacio para poner carteleras, marcadores, hojas de papel, lápices de colores, música para ambientación, 10 tarjetas con animales. Revistas, tijeras punta romana, pegante en barra o líquido, sobres de papel.



DURACIÓN 2 horas y 10 minutos

ACTIVIDADES



Todas las edades



10-13 años



14-17 años



18 en adelante

ACTIVIDAD 1

¿QUÉ ANIMAL TENGO?



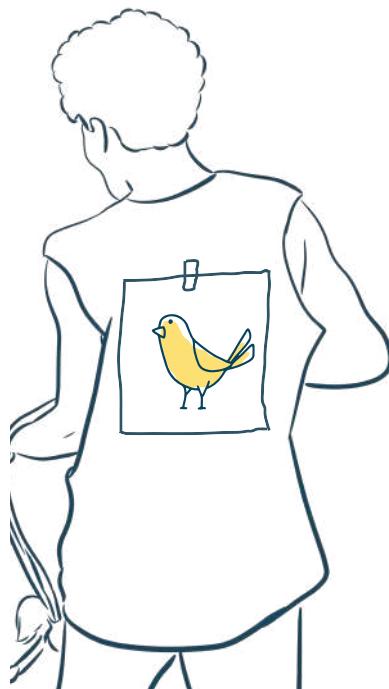
Todas las edades

INSTRUCCIONES



20 minutos

1. Agradezca a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes su participación en el espacio.
2. Seleccione diez participantes de manera voluntaria y hágalos salir del salón, la idea es que no vean lo que hacen el resto de los participantes.
3. Para quienes se quedaron pídale que piensen en 10 animales diferentes y lo escriban en una hoja tamaño carta. La idea es que sean difíciles de adivinar.
4. Cuando tenga los 10 animales haga entrar a los voluntarios, y pégueles en la espalda los nombres de los animales, por supuesto los voluntarios no deben saber cuál animal les correspondió.



5. El objetivo del juego es que cada voluntario pueda adivinar cuál animal tiene, haciendo preguntas a los demás participantes que no tienen un animal en la espalda.
6. Ejemplo de preguntas ¿tiene cuatro patas? ¿vuela? ¿nadá? ¿vive en el mar? ¿pone huevos?, Los demás participantes solo pueden decir si o no como respuesta a las preguntas.
7. Una vez identificados todos (o la mayoría si se pasaron más de los 20 minutos) los animales se finaliza la actividad.
8. Agradezca a los participantes por la actividad.

ACTIVIDAD 2

MAPA DEL FUTURO



10-13 años



14-17 años

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Entregue a cada uno de los niños, niñas y adolescentes, sus materiales (revistas, tijeras, pegante, hojas, marcadores, cinta, papel *Kraft* o periódico) y explíquenles que crearán un mapa del futuro.
2. Comente la importancia de tener un proyecto de vida. Use ejemplos simples y motivadores para conectar con los participantes, invítelos a que piensen en su vida como un emocionante viaje. Para ello puede apoyarse en las siguientes preguntas.
 - ¿Qué les gustaría ser cuando grandes?
 - ¿Qué papel crees que desempeñarías en tu familia o comunidad?
 - ¿Dónde crees que estarás viviendo en 10 años?
 - ¿Qué te gustaría estar haciendo en 5 años?
3. Motive a las y los participantes a soñar en grande y a pensar en lo que les gustaría lograr en diferentes áreas de sus vidas.
4. Pida a los participantes que tomen unos minutos para reflexionar sobre sus metas personales, familiares y en las que tengan junto con su comunidad. ¿Qué los hace felices? ¿Qué les gustaría alcanzar en el futuro?
5. Cada participante creará su propio mapa de futuro, que se convertirá en la base para su proyecto de vida. Para eso deberán usar una hoja tamaño carta en blanco, pueden usar colores, imágenes, palabras clave, lo que deseen.
6. Indique que deben dividir la hoja, en secciones, y poner tres títulos: “metas personales”, “metas familiares” y “metas en o para su comunidad”.
7. Camine alrededor del espacio y esté atento para dar orientación o ayuda a los participantes que lo necesiten.
8. Cuando terminen de crear sus mapas del futuro, forme parejas y pida que comparten sus mapas. Motive a hablar sobre sus sueños y metas, y a brindarse apoyo mutuo.
9. Invite a algunos participantes a compartir sus mapas con todo el grupo.
10. Concluya la actividad con una breve reflexión. Pregunte a los participantes cómo se sintieron al visualizar sus metas y cómo planean trabajar para alcanzarlas. Oriente la reflexión usando algunas de estas preguntas:



- ¿Cómo te sentiste al pensar en tu futuro durante esta actividad?
- ¿Hubo alguna parte del ejercicio que te emocionara o te generara preocupación?
- ¿Identificaste posibles desafíos al planificar tu proyecto de vida?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitas de tu familia, amigos o comunidad para lograr tus metas?
- ¿Cómo puedes cultivar una red de apoyo sólida a tu alrededor?
- ¿Qué recursos necesitarás para alcanzar tus metas? (educativos, emocionales, financieros, etc.)
- ¿Cómo podemos apoyar el proyecto de vida de los demás?

11. Durante las intervenciones elogie los aspectos positivos de los proyectos de vida compartidos. Motive a los participantes a valorar sus sueños y aspiraciones. Fomente la empatía entre los participantes al compartir sus metas y desafíos destaque la importancia de apoyarse mutuamente en el camino y resalte la resiliencia al abordar desafíos y la capacidad de aprender de las experiencias.

12. Recuerde adaptar las preguntas y las intervenciones según las respuestas y las necesidades específicas de los participantes, especialmente si se trata de comunidades étnicas, pues no se debe generar proyectos de vida que estén en contravía de los valores de la comunidad. El objetivo es crear un espacio de reflexión constructiva y alentadora.

13. Ayude a los participantes a pensar en pasos concretos para alcanzar sus metas y ofrezca sugerencias prácticas y estrategias para superar obstáculos.

14. Por último, celebre los logros y esfuerzos de cada participante y destaque la importancia de celebrar pequeños hitos en el camino.

ACTIVIDAD 2

TRAZO MI CAMINO



18 en adelante

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Entregue a cada uno de los participantes, sus materiales (revistas, tijeras, pegante en barra o líquido, hojas, marcadores, cinta, pliego de papel periódico).
2. Pida a los y las jóvenes que se ubiquen en la parte del salón o espacio de trabajo que les resulte más atractiva.
3. Indique que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro a 10 años, y de acuerdo con este viaje, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.
4. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, indique que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual y deberán contemplar un punto de llegada dentro del mismo salón, su meta. Para dibujar su camino usarán el pliego de papel periódico.

5. Explique a las y los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas para llegar a su meta.

6. Con ayuda de las hojas en blanco y los marcadores, plasmarán sus metas y sueños personales, profesionales y familiares y las pegarán en su camino.

7. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, solicite a cada joven que explique a los demás si lo desea, su ruta.

8. Indique a las y los participantes que se ubiquen en un círculo, puede ser de pie o sentados, como les parezca más cómodo, abra la conversación comentando la experiencia vivida, resalte similitudes, diferencias y aprendizajes.

9. Guíe un proceso de reflexión, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida, Oriente la reflexión usando algunas de estas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al imaginar su viaje?
- ¿Hubo algún desafío al trazar su ruta?
- ¿Qué aprendieron sobre sus metas y la planificación de su futuro?
- ¿Cómo se sintieron al pensar en tu futuro durante esta actividad?
- ¿Hubo alguna parte del ejercicio que los emocionara o les generara preocupación?
- ¿Identificaron posibles desafíos al planificar el proyecto de vida?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitan de sus familias, amigos o comunidad para lograr esas metas?
- ¿Cómo puedes cultivar una red de apoyo sólida a tu alrededor?
- ¿Cómo podemos apoyar el proyecto de vida de los demás?

10. Destaque la importancia de la planificación y toma de decisiones en la construcción de su proyecto de vida.

11. Enfatice la diversidad de caminos y metas, promoviendo el respeto y apoyo mutuo.



ACTIVIDAD 3

SOBRE DE SUEÑOS Y COMPROMISOS



Todas las edades

INSTRUCCIONES



30 minutos

1. Indique a los participantes que en esta última actividad de la sesión cada uno identificará los retos que consideran deben plantearse para avanzar en su proyecto de vida, se trata de identificar retos en el corto plazo (1 año).
2. Pida a todos los participantes que piensen el mapa o camino que construyeron en la actividad anterior y que teniendo en mente eso que quieren para sus vidas, piensen en retos o metas que deberán cumplir durante el próximo año.
3. Entregue a cada participante un sobre, este será el sobre de los sueños y compromisos, pida que marquen el sobre con su nombre y lo decoren y dibujen como quieran.



4. Facíteleles papel y esfero o marcadores para que escriban los 3 primeros retos que se plantean alcanzar en el siguiente año, explíquoles que esos retos deben estar asociados a su mapa o camino que construyeron anteriormente. Por ejemplo un reto es culminar el año escolar y no perder el año, pues ello contribuye a su propósito de ser bachiller, o el reto es hacer parte del equipo de fútbol o el grupo de la banda musical porque eso contribuye a su propósito de ser un mejor deportista o un mejor artista.
5. Cada reto se escribirá y luego se depositará en el sobre de los sueños y compromisos, les pedirá a las y los participantes que ese sobre debe irse llenando con otros retos más pequeños que ayudarán a los 3 grandes retos del año, por ejemplo, dedicar 2 horas extras de la semana a la clase de lenguaje para no reprobarme esa materia, pues ello contribuye culminar con éxito el año escolar.
6. Recuerde a las y los participantes que el sobre puede ser consultado cada vez que se quiera como un recordatorio de su proyecto de vida, y que puede seguir siendo utilizado y renovado cada año para acercarse cada vez más a eso que se quiere ser.



7. Invite a los participantes a que voluntariamente comparten los retos que han decidido ponernse, valore y motive la valentía y el arrojo de los participantes al plantearse los retos.

8. Para facilitar la participación, puede apoyarse en las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante un proyecto de vida?
- ¿Para qué sirve tener un proyecto de vida?
- ¿Quiénes me pueden ayudar a cumplir mi proyecto de vida?
- ¿Cuáles pueden ser los principales obstáculos para mi proyecto de vida?, ¿Cómo puedo hacerles frente?

9. Destaque la importancia de tener un norte y de dar pasos para ir alcanzando metas intermedias, esos retos que han quedado en el sobre y los que luego se depositarán son esas metas intermedias, motive a los y las participantes a que pese a las dificultades que seguro se presentarán no se desanimen y no pierdan de vista el camino y el mapa de futuro que se han trazado.

ACTIVIDAD 4

JUEGO



Todas las edades

DESCRIPCIÓN



30 minutos

En este momento de la sesión, fomentaremos la participación activa de los participantes, invitándolos a jugar. Para orientar los juegos usar el “**Manual de juegos de Retorno a la Alegría**” que se encuentra al final en el Manual del Voluntario eje 3 y 4. encontrarán una variedad de juegos que podrán usar.

En la medida de lo posible seleccione un juego que contribuya al fortalecimiento de los lazos entre los participantes y que esté relacionado con los temas tratados en la sesión.

También se pueden utilizar juegos tradicionales de la región, de acuerdo con los usos y las costumbres, así no estén en la cartilla.

Su papel como voluntario durante el juego es:

- Explicar las reglas del juego y orientar su cumplimiento.
- Facilitar el desarrollo del juego.
- Observar el comportamiento de los participantes, por si nota actitudes que no son acordes con el desarrollo del juego.
- Identificar acciones que se den durante el juego para asociarlas al objetivo de la sesión y retomarlas para el cierre.



Recuerde que la duración del juego dependerá de las condiciones de la comunidad donde se está desarrollando, llegando incluso a durar más de lo esperado, sobre todo en las niñas y niños más pequeños que requieren ocupar su tiempo libre.

ACTIVIDAD 5

DESPEDIDA Y REFLEXIÓN



Todas las edades



5 minutos



INSTRUCCIONES

1. Después del juego, convoque a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes para realizar el cierre.
2. Mientras hacen la transición entre el juego y el momento de cierre, ayúdelos a tranquilizarse, ya que pueden llegar muy eufóricos del momento del juego.
3. Solicite que se ubiquen en un círculo y que todos y todas se tomen en las manos y cierren los ojos.
4. Pídale que durante los siguientes 60 segundos agradecerán todas las cosas buenas que tienen en la vida, y también agradecerán por todo lo malo que les ha pasado y les ha dejado aprendizaje y los ha traído hasta ese momento. Solicite que inhalen y exhalen muy lentamente y que poco a poco vayan abriendo los ojos.
5. Realice alguna de estas preguntas:
 - ¿Qué aprendieron durante el encuentro?
 - ¿Qué fue lo que más les gustó?
 - ¿Qué creen que podrían aplicar o poner en práctica en su día a día?
 - ¿Qué compromiso personal quieren hacer para empezar a lograr su proyecto de vida?
6. Escuche atentamente mientras los demás comparten sus pensamientos y reflexiones.
7. Cierre el encuentro agradeciendo: para esto puede decir algo como “agradezco a cada uno por su participación el día de hoy, ha sido un tiempo valioso de reflexión y aprendizaje juntos. Llevemos lo que hoy hemos aprendido y experimentado a nuestras vidas cotidianas. Gracias por su compromiso y espero volver a verlos en la próxima sesión”.

REFERENCIAS

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (Noviembre de 2021). Orientaciones para el desarrollo del proyecto de vida de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Bogotá, Colombia.

Wiseman, T. (2007). Toward a holistic conceptualization of empathy for nursing practice. *Advances in Nursing Science*, 30(3), E61-E72.



RETORNO A LA ALEGRÍA

unicef  | para cada infancia