



# PILLARS OF POWER



▶▶ Manual para formadores ▶▶



**Nombre:**



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
Profesionales y no profesionales	5
Participantes	5
<b>1. INSTRUCCIONES PARA EL ENTRENADOR</b>	<b>6</b>
Sugerencias de ingesta	7
Sugerencias preliminares	7
Recomendaciones para durante el entrenamiento	8
La estructura del entrenamiento	9
Entrenamiento de preparación	9
La estructura de una sesión	10
¿Qué haces en una segunda sesión?	10
¿Cómo afrontas los desafíos en el grupo?	10
Sobreestimulación emocional	11
Tareas de escritura y ajustes a las tareas	12
<b>2. HERRAMIENTAS PARA FORMADORES</b>	<b>13</b>
Sándwich FeedForward	14
El estado enseñable	14
El Estado del Entrenador	15
¿Cómo comunicamos nuestro mensaje?	15
Patrones de comunicación no verbal	16
Transmitiendo estados de ánimo	16
Estados de ánimo útiles para presentaciones	16
Reflexión personal	16
<b>3. RESUMEN DE LAS CAPACITACIONES</b>	<b>17</b>
<b>0 - PUNTO INICIAL</b>	<b>19</b>
Actividad 1 – Conocerse	21
Actividad 2 – Expectativas y explicación del programa	22
Actividad 3 – Acuerdos generales	22
Reflexión	22

<b>1 – PENSAMIENTOS Y SUEÑOS POSITIVOS</b>	<b>23</b>
Introducción – Escribir pensamientos positivos	25
Actividad 2 – Pequeños pasos con un gran impacto	26
Actividad 3 – Sentir que estás ahí	26
Actividad 4 – El poder del pensamiento	27
Actividad 5 – Acción positiva	27
Apéndice 1	28
Apéndice 2	29
Pensamiento-Emoción-Acción-Experiencia	30
<b>2 – IDENTIDAD: ¿QUIÉN SOY?</b>	<b>31</b>
Introducción	33
Actividad 1 – Naturaleza-Criatura	34
Identidad cultural	36
Actividad 2 - Roles	37
Actividad 3 - Canción de la vida	37
Actividad 4 – Identidad ecológica	38
Actividad 5 – Árbol de la Vida	38
Reflexión	39
<b>3 – SEGURIDAD</b>	<b>41</b>
Actividad 1 – ¿Quién eres?	43
¿Qué significa para ti un límite?	45
¿Por qué es importante establecer límites?	47
Actividad 2 – Ejercicio de establecimiento de límites	48
Reflexión	48
<b>4 – SENTIRSE CONECTADO: CONEXIONES Y APOYO</b>	<b>49</b>
Actividad 1 – El significado de conectar	51
Actividad 2 – Círculo social	52
Actividad 3 – Bailar y/o cantar juntos	55
Actividad 4 – Escuchar y compartir deseos	56
Actividad 5 – Conexión	58

<b>5 – RESILIENCIA</b>	<b>59</b>
Introducción	61
Actividad 1 – Estrés	61
Actividad 2 – Síntomas del estrés	63
Actividad 3 – Causas del estrés	64
Resiliencia y afrontamiento del estrés	66
Formas de relajarse y afrontar el estrés	67
Reflexión	68
<b>6 – LTRABAJANDO CON TALENTO</b>	<b>69</b>
Actividad 1 – Valores	71
Actividad 2 – Quiero/Puedo/Soy/Sé/Tengo	72
Reflexión	73
Apéndice 1 - Lista de valores	74
Apéndice 2 - Valores	77
Apéndice 3 - Quiero/Puedo/Soy/Sé/Tengo	78
<b>7 – OBJETIVOS PERSONALES</b>	<b>79</b>
Introducción	80
Actividad 1 – Tu discurso personal	81
Establecer metas	84
Actividad 2 – Establecer metas	86
Reflexión	87
<b>APÉNDICE – EJERCICIOS FÍSICOS</b>	<b>88</b>
Conexión entre cuerpo y mente	89
Muévelo al ritmo de la música (música: muévelo)	89
ejercicios de sonido	90
Ejercicio de atención plena física	91
El poder de la respiración	92
¿Qué es la respiración y por qué es importante?	93
Actividad 1 – Siente el espacio para respirar en la parte superior del cuerpo mientras inhalas	95
Actividad 2 – Respiración abdominal	96
Más sobre la concienciación sostenible	97

# INTRODUCCIÓN

Los 7 Pasos para una Conciencia Sostenible son un método de empoderamiento desarrollado a partir de Pilares del Poder. Dos organizaciones europeas con experiencia en el apoyo a mujeres de origen migrante han combinado su experiencia y desarrollado este método accesible.

Netwerkpro ha desarrollado aún más el método, convirtiéndolo en uno centrado en la consciencia sostenible y el empoderamiento del cuerpo y la mente. Utilizamos un enfoque holístico que combina ejercicios físicos con reflexión, intercambio y desarrollo personal.

El método se puede aplicar en múltiples contextos como un conjunto de herramientas flexibles. Las sesiones de capacitación pueden utilizarse de forma consecutiva, independiente o integrada en actividades existentes. Además, el método es transferible y fácil de implementar por nuevos capacitadores o personal de apoyo.

Este manual proporciona instrucciones detalladas y consejos para los formadores tanto en la facilitación y el seguimiento de la formación como en la dinámica de grupo positiva y la reflexión sobre las reuniones.

## Profesionales y no profesionales

El método es adecuado tanto para profesionales (formadores, trabajadores sociales) como para personas no profesionales que trabajan en el apoyo a mujeres. Esto incluye voluntarios de organizaciones sociales, compañeros de idiomas u otras personas que apoyan y orientan a personas en un contexto específico.

## Participantes

El método es ampliamente aplicable a actividades como programas de empoderamiento, programas de trabajo y reintegración, integración cívica, clases de idiomas, reuniones informales en centros comunitarios, clubes y asociaciones, etc. Las participantes son principalmente mujeres (vulnerables), con y sin antecedentes migratorios, que se benefician del empoderamiento, la conexión y la ampliación de su red social. Las sesiones de capacitación están diseñadas para grupos.



# 1. INSTRUCCIONES PARA EL ENTRENADOR

## Sugerencias de ingesta<sup>2</sup>

Cuando un participante potencial exprese interés, determine si Pillars of Power es una buena opción para él realizando una entrevista individual para recopilar información y abordar los siguientes temas:

- Determinar cuáles son las necesidades actuales y si pueden satisfacerse con la capacitación;
- Proporcionar información sobre la capacitación;
- Pregunte sobre la motivación para participar.

Este es un factor importante: lo ideal es que el candidato potencial esté dispuesto a entrar en el proceso de recuperar su poder (en la medida de lo posible);

- Identificar posibles barreras para completar los Pilares del Poder.
- Con base en la información recopilada, evalúe las necesidades y motivaciones del posible participante. Considere cuidadosamente si ofrecer Pilares de Poder puede satisfacer estas necesidades.
- Decida junto con el participante potencial si Pillars of Power es la formación adecuada.

## Sugerencias preliminares

La primera reunión es importante para conectar con el grupo y fomentar la participación de los participantes desde el principio. Organice una reunión informativa o de lanzamiento a la que invite a los participantes. Esto implica un contacto inmediato, tanto por parte del formador como de los participantes. El formador y la organización invierten tiempo y dinero en la capacitación, y se espera que los participantes también inviertan tiempo y dedicación. Para la comunicación, se puede crear un grupo de WhatsApp con el permiso de todos los participantes. El coordinador o formador se encargará de la comunicación y de compartir videos, rotafolios y tareas.

---

<sup>2</sup> Algunas de estas instrucciones, cómo organizar una reunión conjunta, El inicio o la reflexión sobre una reunión anterior son aplicables cuando el método, en su totalidad o en parte, se utiliza como un proceso independiente. Estas recomendaciones pueden, por supuesto, aplicarse a cualquier serie de reuniones con un inicio y un final.

## Recomendaciones para durante el entrenamiento

### ¿Cómo creamos un ambiente seguro en el grupo?

- A través de nuestra propia intención, actitud, apertura y energía como formadores.
- Haciendo acuerdos conjuntos en la primera sesión de entrenamiento que sean apoyados por todos (estos acuerdos se cuelgan en cada sesión de entrenamiento).

### Sea consciente de las relaciones personales dentro del grupo.

Algunos participantes podrían sentirse más atraídos entre sí. Los capacitadores deben garantizar que todos los participantes reciban el mismo trato, tanto por parte de ellos mismos como de los miembros del grupo. Asegúrate de dirigirte a todos e involucrarlos en la formación.

### Garantizar la cohesión del grupo

Aprovechar

- 1.) Actividades grupales conjuntas, como asistir a eventos culturales y empresas.
- 2.) Elementos ceremoniales, como la entrega de un certificado al final o presentaciones de todos los participantes sobre lo que han aprendido o trabajado
- 3.) Responsabilidades compartidas, por ejemplo, un participante dirige el ejercicio físico, otro proporciona las bebidas, otro controla el tiempo, etc.

### Reflejar

Comience cada sesión con una reflexión sobre la semana anterior. ¿Qué aprendieron los participantes sobre el pilar? ¿Qué salió bien y qué aún necesita práctica? Al final de la sesión, reserve un tiempo para comentar cómo fue la sesión y abordar cualquier desafío que los participantes puedan tener.

Por ejemplo, utilice el **Sándwich de Feedforward** adelante.

### Utilice las aportaciones del grupo

Pida a los miembros del grupo que compartan experiencias, cómo reaccionaron en una situación similar, que ofrezcan consejos a otros participantes y que compartan su opinión. Que sean un ejemplo a seguir, destacando las historias de éxito.

### Proporcionar bocadillos y bebidas.

La presencia de snacks y bebidas puede contribuir a un buen ambiente en el grupo y es recomendable, si es posible.

## Sensibilidad

Las personas que han experimentado un trauma pueden experimentar ciertas sensibilidades. Asegúrese de que los temas se puedan discutir abiertamente y de que los participantes respeten las sensibilidades de los demás miembros del grupo. Las reglas que establezcan juntos antes de comenzar la capacitación ayudarán con esto.

## La estructura del entrenamiento

La duración de una sesión grupal es de aproximadamente 2 horas y media. La discusión de los temas, incluyendo las tareas grupales, dura 2 horas. Los 30 minutos restantes se reservan para el trabajo en grupo (descanso, discusión, preguntas, etc.). Imprima los materiales si es necesario para que los participantes tengan acceso a los ejercicios. O bien, escriba los ejercicios en un rotafolio.

*A los participantes se les proporcionará un folleto que consiste en el material impreso distribuido por el/los instructor(es), el cual podrán conservar después de la capacitación si así lo desean.*

## Entrenamiento de preparación

Estudie los Pilares del Poder. Decida qué tareas se incluirán en su sesión y cuáles son adecuadas y factibles para los participantes (por ejemplo, considere posibles limitaciones físicas, culturales o de edad). Podría ser necesario adaptar o modificar algunas tareas según el grupo. Asegúrese de tener disponibles las copias impresas necesarias para cada módulo. Si necesita materiales para ciertas tareas, proporciónelos.

Si es necesario, contrate a un traductor o designe a alguien del grupo para que traduzca. Tenga en cuenta la importancia de la gestión del tiempo durante una sesión. También puede pedir a los participantes que administren el tiempo por usted. Tenga en cuenta los diferentes niveles de idioma de los participantes del grupo y verifique constantemente su comprensión. Use su rotafolio para ilustrar algo dibujándolo o representándolo, o pida a alguien del grupo que lo explique con sus propias palabras o a su manera.

## La estructura de una sesión

### Comienzo

Lo ideal es que cada sesión comience con los siguientes componentes:

- Bienvenidos, vean cómo se sienten todos y expliquen cuál es el tema de la capacitación.
- Revisión/reflexión sobre la capacitación anterior y cómo transcurrió la semana pasada. ¿Qué hicieron los participantes con lo aprendido?
- Un ejercicio físico breve, como un ejercicio de respiración o de voz.

### Fin

Se recomienda concluir cada sesión con la elaboración de un plan de acción/tarea para aplicar el tema trabajado en la vida diaria y en el tiempo hasta la siguiente capacitación.

## ¿Qué haces en una segunda sesión?

Crema un ambiente abierto. Puedes hacer preguntas neutrales y abiertas, como:

- ¿Cuál fue un buen momento la semana pasada y cómo te ayudó el entrenamiento con eso?
- ¿Qué salió bien la semana pasada?
- ¿Qué le ayudó a afrontar sus problemas la semana pasada?
- ¿Qué fue lo interesante, divertido o agradable que hiciste la semana pasada?

***Nota:** Tenga en cuenta que, al responder preguntas abiertas sobre la semana pasada, los participantes podrían inclinarse a centrarse en los problemas o en lo que les causó estrés. Asegúrese de que los participantes se concentren en lo que desean en lugar de obsesionarse con el dolor y el estrés del pasado.*

## ¿Cómo afrontas los desafíos en el grupo?

### Dinámica de grupo desequilibrada.

*Los participantes no se escuchan entre sí.*

Una solución a este problema puede ser utilizar una «piedra parlante», una pelota u otro objeto, para garantizar que cada participante tenga tiempo para hablar y animar a todos a expresarse sin interrupciones.

## Sobreestimulación emocional:

*Los participantes se sienten abrumados por las emociones y se desequilibran.*

Los participantes pueden haber experimentado eventos traumáticos y su situación actual puede ser difícil. A continuación, se presentan algunos consejos generales para afrontar situaciones en las que esto ocurra. La mejor manera de actuar depende de las personas involucradas y de la situación específica. Su propio conocimiento, experiencia, equipo e intuición son herramientas que puede utilizar para elegir la respuesta adecuada a los participantes que se sienten abrumados por las emociones.

### Consejos

La mejor manera de responder a esto varía según la persona. Algunas opciones que pueden ser útiles en situaciones difíciles incluyen:

- Identifique lo que nota en el participante y vea si está abrumado;
- Dirigir su atención al “aquí y ahora”, por ejemplo mediante ejercicios de conexión a tierra: ayudar al participante a tomar conciencia del entorno actual y a darse cuenta de que su cuerpo está en contacto con la silla y el suelo;
- Brindar esperanza y significado, por ejemplo, elaborando un plan sobre lo que el participante puede hacer en los próximos días o recordando recuerdos o historias que promuevan el empoderamiento;
- Conéctese con el participante, por ejemplo, confirmando que comprende que se siente abrumado o mencionando que nota que tiene dificultades.

### Nota:

- Nunca dejes que el participante se vaya si todavía está emocional.
- Detenga el ejercicio si los participantes se sienten abrumados por él.
- Déle espacio al participante a sus emociones y, si es necesario, involucrar a amigos, familiares o compañeros capacitadores.

## **Tareas de escritura y ajustes a las tareas**

Este método incluye consignas de escritura. Esto puede resultar abrumador para algunos participantes con un bajo nivel de dominio del idioma. Pueden debatir ciertas preguntas en grupo o, si se trata de una pregunta personal, los participantes pueden responder dibujando. Decidan qué formato se adapta mejor al grupo y a las preguntas.

También recomendamos usar siempre un rotafolio o una pizarra para anotar las palabras nuevas. Al comienzo de cada sesión de capacitación, indique a los participantes que pueden indicar inmediatamente si no entienden alguna palabra. Además, tenga en cuenta las palabras que puedan resultar difíciles para quienes no son hablantes nativos. De ser así, pregunte si las entienden. Anote las palabras nuevas con la definición más sencilla posible.



# 2. HERRAMIENTAS PARA FORMADORES

13

## Sandwich FeedForward

Esta herramienta se puede utilizar para reflexionar sobre la formación posteriormente.



### Lo que salió bien:

Identifique comportamientos o habilidades específicas que destacaron. (Concéntrese en un máximo de dos o tres puntos clave).

### ¿Qué puede hacer mejor la persona la próxima vez?

Indique un área específica de mejora. ¿Qué pueden hacer diferente la próxima vez para mejorar aún más su rendimiento? Explique qué deben hacer y cómo. (Concéntrese en un máximo de dos o tres puntos clave).

### Lo que salió bien en general:

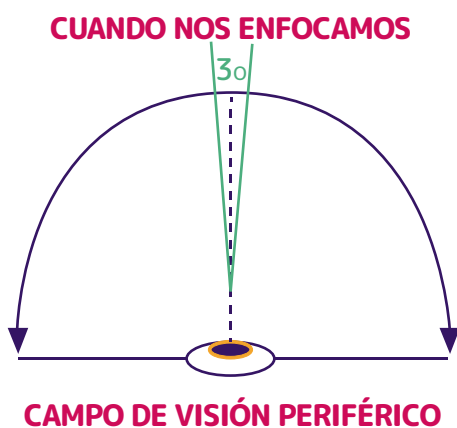
Proporcione una declaración general positiva sobre la persona. Un cumplido general y afirmativo. (Concéntrese en un punto).

### El estado enseñable

Las personas aprenden con facilidad cuando tienen una mentalidad abierta. Por eso, es importante crear un entorno de aprendizaje para el grupo que favorezca el proceso: un estado relajado y centrado.

Dirige la mirada hacia arriba y centrada como si estuvieras mirando el espacio entre las cejas.

Una vez que se produzca la relajación, vuelva la mirada hacia atrás y concéntrese



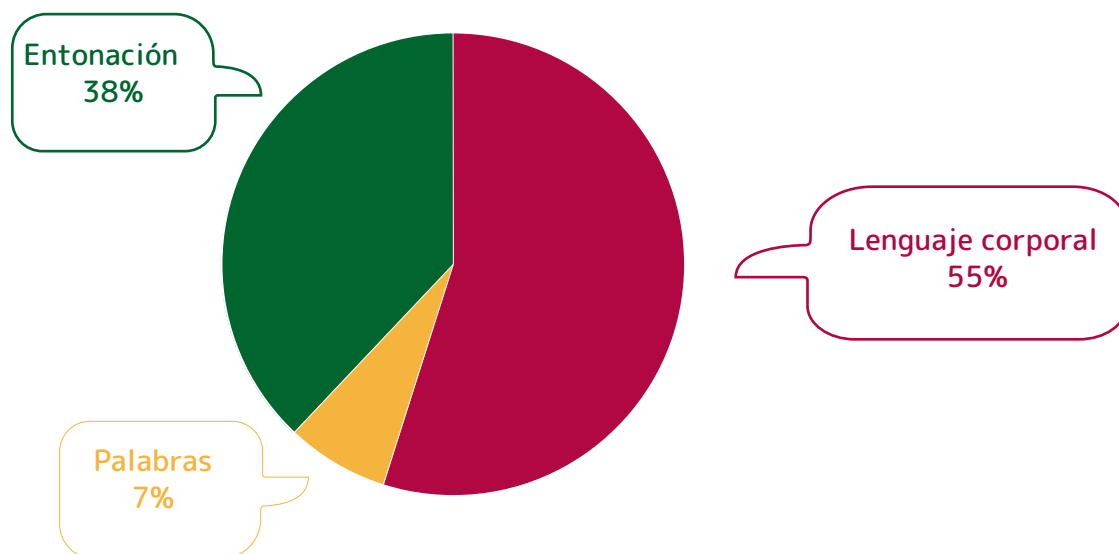
## El Estado del Entrenador (The Trainer State)

De los Yoga Sutra de Patanjali – 900 a.C.

<b>Yana</b>	No hay nada en tu mente
<b>Neama</b>	Suelta el control
<b>Asanam</b>	Manténgase firme y tranquilo, con las rodillas desbloqueadas y los pies paralelos entre sí para conservar su energía. Guarde, descanse y dirija su atención a su vientre.
<b>Pranayam</b>	Respiración tranquila y lenta
<b>Pratyahar</b>	Dirige tu atención a un punto en la parte posterior de la sala.
<b>Darna</b>	Centrarse en un punto
<b>Dyana</b>	Amplía tu percepción, ve a la periferia.
<b>Samardi</b>	Conviértete en uno con tu audiencia

## ¿Cómo comunicamos nuestro mensaje?

### Círculo de comunicación



### Fisiología - 55%

Postura  
Gestos (movimientos de las manos)  
Expresión facial  
(Movimientos oculares/parpadeo de los ojos)  
Respiración

### Uso de la voz - 38%

Paso  
Tempo (velocidad)  
Timbre (calidad)  
Volumen  
Articulación  
Momento

### Palabras - 7%

Predicados  
Palabras clave/palabras vacías  
Experiencias y asociaciones

## Patrones de comunicación no verbal

### Categorías de sátira:

**Apaciguador:** Fisiología abierta simétrica, palmas hacia arriba, movimiento ascendente. «Estoy muy abierto, quiero complacerte».

**Computadora:** Mano en la barbilla y brazos cruzados. Postura de “pensador”. Orador universitario. “Soy la autoridad, soy razonable, lógico y astuto. Aquí están los hechos”.

**Nivelador:** Fisiología simétrica, palmas hacia abajo. «Así es y no de otra manera, esta es la verdad». Esto crea una sensación de relajación en ti y en el grupo. Colocas las manos sobre una mesa frente a ti, por así decirlo, y luego limpias la mesa hacia los lados.

### Transmitiendo estados de ánimo

- Entra pienamente nello stato d’animo desiderato: se vuoi trasmettere Ponte en el estado de ánimo deseado. Así que, si quieres transmitir un estado de ánimo positivo al grupo, asegúrate de ser muy positivo tú mismo.
- Pídale a la audiencia que recuerde un momento del pasado en el que se encontraban en el estado de ánimo deseado.
- Pídales que imaginen un momento en el futuro en el que estarán en el estado de ánimo deseado.
- Cuéntales una historia que también capture el estado de ánimo.

### Estados de ánimo útiles para presentaciones

Energético  
Positivo  
Abierto  
Cálido  
Amistoso  
Comprensivo  
Tranquilo

### Reflexión personal

¿Qué estoy haciendo bien en mi trabajo como formador y qué me gustaría hacer diferente? ¿Qué aprendí durante/de esta formación? ¿Qué haré diferente la próxima vez para lograr mis resultados?

# 3. RESUMEN DE LAS CAPACITACIONES

## **0. Kick-off**

Introducción general y conocimiento del grupo.

## **1. Esperanza: Pensamientos y sueños positivos.**

Comprender qué contribuye a una actitud esperanzadora y positiva y qué la cambia

## **2. Identidad: ¿Quién soy?**

Comprender la identidad: la relación mente-cuerpo

## **3. Seguridad**

Desarrollar habilidades para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

## **4. Sentirse conectado: Conexiones y apoyo**

Identificar (a) conexiones importantes, (b) funciones comunitarias y (c) funciones sociales; trabajar en pedir y dar apoyo

## **5. Resiliencia**

Valor Brújula: Cómo aprovechar las fortalezas en tiempos difíciles: comprender las reacciones al estrés y al trauma

## **6. Trabajando con talento**

Retratando tus propias cualidades únicas

## **7. Metas personales**

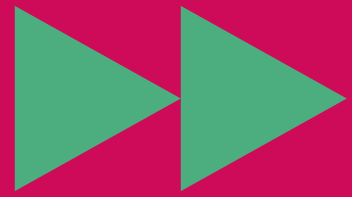
Conocimiento del mercado laboral; Ser capaz de comunicar objetivos personales

## **Apéndice ejercicios físicos**

The background features a vibrant, abstract composition. It consists of several semi-transparent, overlapping silhouettes of human figures in various colors (teal, orange, purple, green, and pink). These silhouettes are layered over a background of overlapping, semi-transparent geometric shapes and lines in a similar color palette, creating a sense of depth and movement. The overall color scheme is warm and energetic, dominated by reds, oranges, and pinks, with cooler tones like teal and green providing contrast.

# 0. KICK-OFF

19



*Presentación general y  
conocimiento del grupo.  
Debatir expectativas y llegar  
a acuerdos.*



**Tiempo:** 75 minutos

**Objetivo:** Introducción general y conocimiento del grupo; Expectativas de los participantes: ¿Qué opinan del empoderamiento? ¿Qué espera el formador de los participantes? Acuerdos (tiempo, frecuencia, confidencialidad).

**Material:**

Material:

Pizarra blanca/volteable

Materiales de escritura

Planificación (opcional)

Lista de participantes/lista de registro (opcional)

**Actividad 1 – Conocerse (30 minutos)**

Pónganse de pie en círculo y pidan a cada participante que diga o cante su nombre mientras, al mismo tiempo, realiza un movimiento (p. ej., inclinarse, saltar, dar una patada al aire). Los demás repetirán el nombre y el movimiento. Asegúrense de que todos tengan su turno. Esto ayuda a recordar los nombres y a aflojar los músculos.

Después, inviten a un participante a decir su nombre de nuevo y a compartir un poco más sobre él: de dónde viene, qué significa y qué opina al respecto. Luego, ese participante cede el turno a otra persona, y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya participado.





## **Actividad 2 – Expectativas y explicación del programa (30 minutos)**

El objetivo de estas sesiones de capacitación es desarrollar habilidades de capacitación y, tras completar esta serie, ser capaz de crear e impartir una capacitación de empoderamiento. El empoderamiento implica principalmente ampliar la conciencia. Implica el autocuidado, lo que a su vez conduce al cuidado de los demás y del mundo.

Analicen juntos el plan del programa y pregunten a los participantes qué esperan de los distintos temas.

Dibuje una escala en la pizarra y explique que existe un equilibrio entre lo que le agobia (problemas, preocupaciones) y lo que le ayuda (apoyo, esperanza). En esta capacitación, los participantes recibirán recursos para lograr este equilibrio. También hay cosas con las que no podemos ayudar, pero podríamos orientarles hacia asistencia legal o financiera, atención médica, etc. (dependiendo de la organización que ofrezca la capacitación).

## **Actividad 3 – Acuerdos generales (15 minutos)**

Dependiendo de la organización de la capacitación y del grupo, se tratarán los siguientes temas: frecuencia, horario y lugar. Normas de conducta: respeto mutuo, escucha mutua, confidencialidad. Acuerdos sobre teléfonos móviles, idioma, etc. Qué hacer si no puede asistir.

## **Reflexión (10 minutos)**

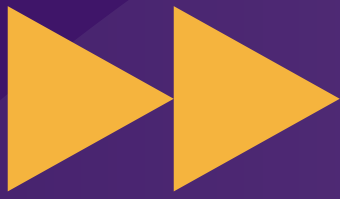
Reflexione sobre la reunión. ¿Quedó todo claro? ¿Tienen alguna pregunta los participantes? ¿Qué acuerdos hemos alcanzado?





ESPERANZA:  
PENSAMIENTOS  
Y SUEÑOS  
POSITIVOS

23



*Esperanza, pensamientos positivos y sueños para una sociedad sostenible.*

*La esperanza es una virtud que refleja nuestra confianza fundamental en el futuro. En el contexto de la sostenibilidad, la esperanza es indispensable. Guía nuestros pensamientos y sueños positivos de un mundo mejor y habitable. Esta convicción interior nos motiva a trabajar por una sociedad sostenible, donde cada paso adelante, impulsado por la esperanza, contribuya a hacer realidad nuestros sueños compartidos para las generaciones futuras.*





**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivos:**

Comprender qué contribuye a una actitud esperanzadora/positiva y qué la cambia; Recopilar creencias y pensamientos positivos que puedan empoderar a los participantes; Encontrar formas de aplicar el pensamiento positivo en la vida personal

**Material:**

- Post-it
- Bolígrafos/marcadores/materiales de dibujo
- Pizarra blanca/volteable
- Materiales de escritura
- Proyector/computadora portátil

La esperanza es un sentimiento positivo que te da confianza en el futuro y en que pueden suceder cosas positivas. Cuando tienes esperanza, tienes la energía para hacer planes para el futuro. Crees que tus deseos pueden hacerse realidad. La esperanza es buena para el cuerpo y la mente. Las experiencias positivas suelen aumentar la esperanza. Si has vivido muchas cosas que te entristecen o te enfadan, a veces puede ser difícil mantener la esperanza. Sin embargo, es posible cultivar la esperanza y la confianza.



## Actividad 1– Pequeños pasos con un gran impacto (15 minutos)

Para sentirte fuerte, necesitas una actitud positiva. Que tú importas y que lo que haces importa.

¿Qué hacer cuando te abruma sentimientos negativos o desesperanzadores? A veces estás tan absorto que no sabes por dónde empezar.

Hay una buena metáfora. Algo que ayuda a empezar en algún punto y, por lo tanto, a generar un cambio. El calentamiento global y la crisis climática pueden evocar una considerable sensación de desesperanza. Y también la sensación de que lo que hago no tiene el suficiente impacto en el conjunto.

Puedes demostrar que las cosas son diferentes mostrando el proyecto “Just Dig It”. <https://justdiggit.org>

Vea el vídeo en el sitio web.

Empezar a cavar un hoyo relativamente pequeño tiene un gran impacto en todo. Lo mismo aplica si te has estado cuidando mal o no has podido hacerlo. Si empiezas por algún lado, tendrá un gran impacto en todo.

Que los pequeños pasos siempre llevan a algún lugar, donde se puede ver el cambio, algo que va creciendo, da esperanza.

## Actividad 2– Sentir que estás ahí (30 minutos)

¿Qué puedes hacer cuando no te sientes feliz y estás abrumado por sentimientos negativos?

Primero, ¡siente que estás aquí! Conciencia corporal. El ayer está en tu cabeza (fantasía), el mañana está en tu cabeza (fantasía). Ahora estás aquí, aquí y ahora.

Pida a los participantes que caminen y miren a su alrededor para ver qué observan (**Ver**) en la habitación. Luego, pídeles que encuentren un lugar en la habitación y que sientan que realmente están parados en el suelo. No se hundan; la energía (fuerza normal) proviene del suelo y los sostiene, los lleva. Pídeles que cierren los ojos y se concentren en los sonidos que pueden **escuchar**. Luego te concentras en algunos lugares donde pueden **sentir** su piel. (Tela de los pantalones contra la pierna, gafas en la nariz, etc.)

Luego, céntrese en lo que los participantes pueden **oler**. Y aunque no huelan nada, eso es lo que huelen. Finalmente, pídeles a los participantes que observen cómo fluye su respiración. Y al inhalar, observen cómo el aire pasa por la nariz y la garganta hacia los pulmones, haciendo que su pecho se eleve, su abdomen se mueva hacia adelante y su espalda se mueva. En otras palabras, cómo hay **movimiento** en el cuerpo mientras inhalas y exhalas.

Pida a los participantes que abran suavemente los ojos y que mantengan el contacto corporal mientras miran simultáneamente hacia la habitación.



### Actividad 3– Choque de pensamientos (25 minutos)

#### Metáfora del limón:

Pida a los participantes que imaginen llevarse una rodaja de limón a la boca. En cuanto lo imaginen, su cuerpo reaccionará y podrán sentir la saliva fluyendo. Simplemente pensar en una rodaja de limón hace que su cuerpo reaccione. Lo mismo ocurre con los pensamientos positivos.

**Ejercicio:** Pida a los participantes que lean las oraciones del Apéndice 1 y elijan la que les resuene. Luego, pídeles que, por turnos, se paren frente al grupo (o dentro del grupo) y sientan el suelo bajo sus pies. Pídeles que repitan la oración con fuerza.

### Actividad 4– Acción positiva (30 minutos)

Pida a los participantes que escriban pensamientos positivos sobre sí mismos. Dedique bastante tiempo a esto; cuanto más tiempo, más fuertes serán los pensamientos y creencias. Permita que los participantes compartan estos pensamientos si se sienten seguros al hacerlo.

El ejercicio del Apéndice 2 se encuentra en el cuaderno de trabajo. Pida a los participantes que respondan las preguntas.

Utilizando el Apéndice 2, pida a los participantes que escriban varios post-it con frases que les den esperanza y fortaleza y pídeles que los peguen en su espejo, en su refrigerador y en su dormitorio en casa.



## Apéndice 1



**Puedo hacer lo que quiera**

**Puedo hacerlo**

**Yo soy yo y eso está bien**

**Estoy bien como soy**

**Me acepto con todos mis más y mis menos**

**Puedo aprender esta lección**

**Puedo sentir y dar o recibir amor**

**Significo algo para los demás**

**Todo pasa**

**Se pone mejor**

**Soy valioso**

**Tengo gente que me ama**

**Soy amado**

**Nunca puedo cometer errores, solo puedo aprender**

**Me doy permiso de ser humano y aprender**

**Significo algo para los demás**



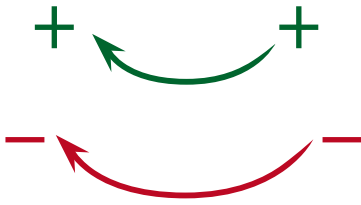


## **Pensamientos positivos**

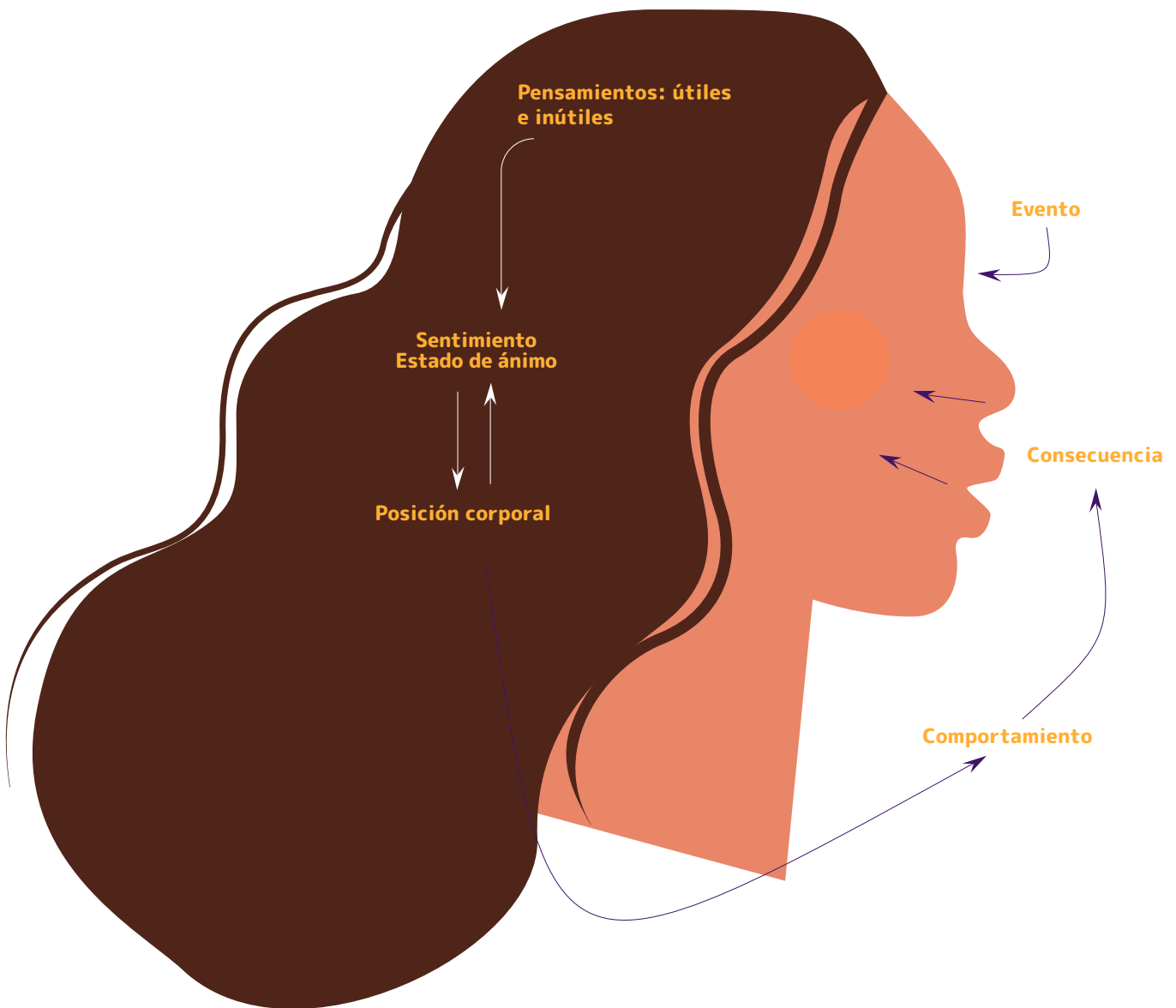
**¿Qué pensamiento positivo te hace feliz?**

**¿Qué pensamiento te ayuda cuando tienes pensamientos negativos?**

**¿Qué consejo has recibido de alguien sobre pensar positivamente?**



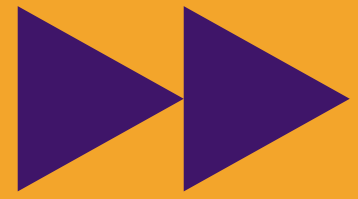
## Pensamiento - Emoción - Acción - Experiencia



Las experiencias positivas suelen generar pensamientos positivos, que a su vez generan más experiencias positivas, que a su vez generan más pensamientos positivos. Esto también aplica a las experiencias y pensamientos negativos; es como una especie de C invertida.



IDENTIDAD:  
¿QUIÉN SOY?



*Una sociedad sostenible se basa en un fuerte sentido de identidad. ¿Quién soy en relación con los demás? La identidad brinda a las personas un sentido de conexión con su comunidad y el entorno natural. Esta conexión nos motiva a cuidar nuestro medio ambiente y a esforzarnos por la sostenibilidad. Cuando las personas se sienten conectadas, es más probable que contribuyan activamente a iniciativas sostenibles que protegen y fortalecen tanto su propio futuro como el de los demás.*



**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivos:** Los participantes comprenden qué es la identidad; los participantes comprenden la importancia de conocer sus raíces; han adquirido conocimiento de (partes de) su historia de vida.

Entienden el impacto que tienen diversas experiencias de vida positivas y negativas en sus vidas; los participantes adquieren conocimiento de su propio poder para influir en el modo en que ven los acontecimientos.

**Material:**

- Pizarra blanca/volteable
- Materiales de escritura
- Hojas A4 en blanco
- Portátil, proyector, sistema de sonido.





## Actividad 1 – Naturaleza - Crianza (15 minutos)

Explica la diferencia entre Naturaleza: la biología/ genética de los humanos. Somos naturaleza: rasgos innatos, rasgos heredados biológicamente de nuestros ancestros. Y Crianza: los rasgos adquiridos de tu entorno y cultura.

Explicación: Como humanos, heredamos nuestros genes de nuestros antepasados; esto está en nuestro ADN. Nuestro ADN determina gran parte de nuestra apariencia y nuestro ser interior. Nuestro ser interior está determinado tanto por nuestro ADN como por nuestro entorno.

Escribe “Crianza” a la izquierda y “Naturaleza” a la derecha. Deja que los participantes nombren sus propias características y pregúntales a qué categoría pertenecen.

## Internamente

- Pregunte a los participantes: ¿Qué cualidades internas (explique la palabra si es necesario) heredamos de nuestros padres?
- Primero, pida a los participantes que respondan indicando lo que quieren decir y, si es necesario, dé un ejemplo para que los participantes comiencen o los ayude a comenzar.



### *Las posibles respuestas podrían ser:*

- Personalidad y carácter
- Qué tan sociable es alguien
- Qué rápido se enoja alguien
- Qué tan abierto es alguien
- Cómo alguien lidia con el estrés

Explique a los participantes que todos estos son rasgos de carácter. Y esa parte de esto está de hecho codificada en nuestros genes/ADN, pero parte también está determinada por nuestro entorno (o “crianza”).

## Nutrir

- Explique a los participantes: Otra parte de quienes somos se forma después del nacimiento y a lo largo de nuestras vidas. Las personas más importantes aquí son, por supuesto, nuestros padres; quienes nos cuidaron de niños nos dieron ejemplo y nos enseñaron mucho. La forma en que nuestros padres y la comunidad en la que crecimos contribuyen a forjar nuestra identidad puede verse como nuestra cultura. Hay muchas culturas diferentes en el mundo, y eso es algo verdaderamente hermoso y enriquecedor.
- Pregunte a los participantes: ¿Qué cosas se hacen de manera diferente en distintas culturas?
- Pida a los participantes que discutan esto brevemente con su vecino (2 a 5 minutos) y luego lo compartan con el grupo.

### *Las posibles respuestas incluyen:*

- Hábitos alimentarios
- Estilo de ropa
- Idioma
- Valores y normas
- Fe
- Relaciones





## Identidad cultural

- Explique a los participantes: La cultura es la imagen que tenemos de nosotros mismos a partir de nuestra familia, cultura y sociedad que nos rodea.

- La identidad puede ser muy diversa y abarcar diferentes culturas y roles. Por ejemplo, alguien puede ser mujer, madre y maestra a la vez. Tus aficiones, ideas, deseos y las personas que te rodean también forman parte de tu identidad.

- Una identidad multicultural se produce cuando alguien se identifica con múltiples culturas. Por ejemplo, alguien podría ser belga de padres marroquíes y amar a la comunidad marroquí. Alguien podría tener amigos belgas y marroquíes, disfrutar de la gastronomía belga y marroquí, etc.

- Pida a los participantes que discutan en grupos pequeños. ¿Qué te parece interesante de tu propia cultura? ¿Qué te parece interesante de la cultura del país donde vives? ¿Qué sabes sobre ella? ¿Qué te gustaría descubrir aún?





## Actividad 2 - Roles (30 minutos)

Escribe en la pizarra:

### ¿Con qué roles nos identificamos?

Pida a los participantes que nombren diferentes roles: madre, empleada, española, marroquí, hija, formadora, esposa, soltera, amiga, inspiración, estudiante, etc.

¿Qué roles están determinados por nuestro trasfondo cultural, naturaleza, carácter y actitud? Pida a las mujeres que, en grupos pequeños, discutan qué rol tiene el mayor impacto en su vida diaria.

## Actividad 3 - Canción de la vida (45 minutos)

Pregúntales a las mujeres cuál es su canción o pieza musical favorita. También puede ser algo de su infancia o algo que disfruten escuchar o cantar ahora.

Busca las canciones en YouTube o Spotify y reproducélas. Pide a las mujeres que expliquen por qué esta canción en particular es importante para ellas y en qué momento de sus vidas.

Nota: La música nos conecta directamente con nuestros sentimientos. También puede evocar recuerdos tristes. No los reprimas; crea un espacio para hablar de ellos. Son parte de nosotros y nos definen.





## Actividad 4 – Identidad ecológica (30 minutos)

¿Te sientes conectado con la naturaleza? ¿En qué entorno natural creciste? ¿Qué significó para ti? ¿Por qué buscas la naturaleza?

Un vídeo sobre los baños de bosque; BAÑOS DE BOSQUE y cómo puedes hacerlo tú mismo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Eui1KZd4NMQ>

## Actividad 5 – Árbol de la Vida (30 minutos)

Mostrar vídeo sobre la importancia de los árboles:  
<https://youtu.be/fuz8lsvduKM>

### Meta

El objetivo de este ejercicio es comprender las experiencias tanto positivas como negativas en el desarrollo vital del participante. El árbol se utiliza como metáfora de la vida. En él, los elementos importantes para el participante se reúnen en un solo dibujo, creando una imagen completa del participante.

## Instrucción

Los participantes crean su propio árbol de la vida dibujando y anotando palabras clave para cada parte en su cuaderno. Expliquen que cada árbol puede crecer de forma diferente y que pueden ocurrir cosas en el proceso que afecten su floración y otras que lo afecten negativamente.

Dependiendo del ambiente del grupo, puedes decidir discutir estas sugerencias, pero ten en cuenta que pueden obstaculizar tu propio proceso creativo.

Se pueden identificar varias partes, como el suelo (cultura), las raíces (familia), el tronco (desarrollo temprano), las ramas (desarrollo posterior), las hojas (personas importantes), los frutos (puntos destacados) y las plagas (decepciones/traumas).

Una vez que todos los participantes hayan completado su árbol de la vida, pueden regresar al grupo a su posición compartida. Pregúnteles si se sienten cómodos compartiendo lo que han dibujado o escrito. ¿Qué ramas son importantes para ellos o destacan? Pidan al grupo que lo discuta.

## Reflexión (5 minutos)

Pregunte a los participantes:

- ¿Qué te llevarás de esta lección?
- ¿Qué consideraste importante?
- ¿Qué aplicarás en tu vida diaria?





The background features a vibrant green gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of teal, grey, and light green. A large, stylized number '3' is rendered in a multi-colored gradient (red, orange, yellow, green) and is positioned in the center-right of the page. The word 'SEGURIDAD' is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the image.

SEGURIDAD

41



*Para crecer y desarrollarse libremente, es importante sentirse seguro. Percibir y establecer límites ayuda a experimentar seguridad. En esta capacitación, los participantes desarrollan habilidades para afrontar los desafíos de la vida diaria.*





**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** Hacer que los participantes tomen conciencia de su individualidad; enseñarles cuáles son sus límites, cómo los establecen y por qué son importantes; hacer que los participantes tomen conciencia de los límites sexuales y de la diferencia entre el amor y traspasar los límites.

**Material:**

- Material:
- Pizarra blanca/volteable
- Materiales de escritura Post-its

**Actividad 1 - ¿Quién eres? (60 minutos)**

Anime a los participantes a describirse de dos maneras. La primera es a través de múltiples identidades (véase la Capacitación 2: Identidad). Por ejemplo, alguien podría ser mujer, madre, colega, amiga, hija, etc. La segunda es su yo interior, su experiencia vivida. Alguien podría describir su mundo interior como limitado, lleno de sentimientos, competencias, cualidades únicas, etc.





Coloque post-its con las siguientes palabras sobre la mesa:

**Ser hijo, pareja, parte de la familia, madre o padre, amigos, vecinos, compañeros, conocidos, compañeros de clase, conciudadanos, compatriotas, pueblo, ...**

Pida a los participantes que rodeen con un círculo cada palabra. También pueden añadir palabras nuevas. Los participantes discuten los roles que desempeñan las personas.

El objetivo es hablar sobre cada identidad con la que se sienten más conectados. ¿Qué les resuena más?

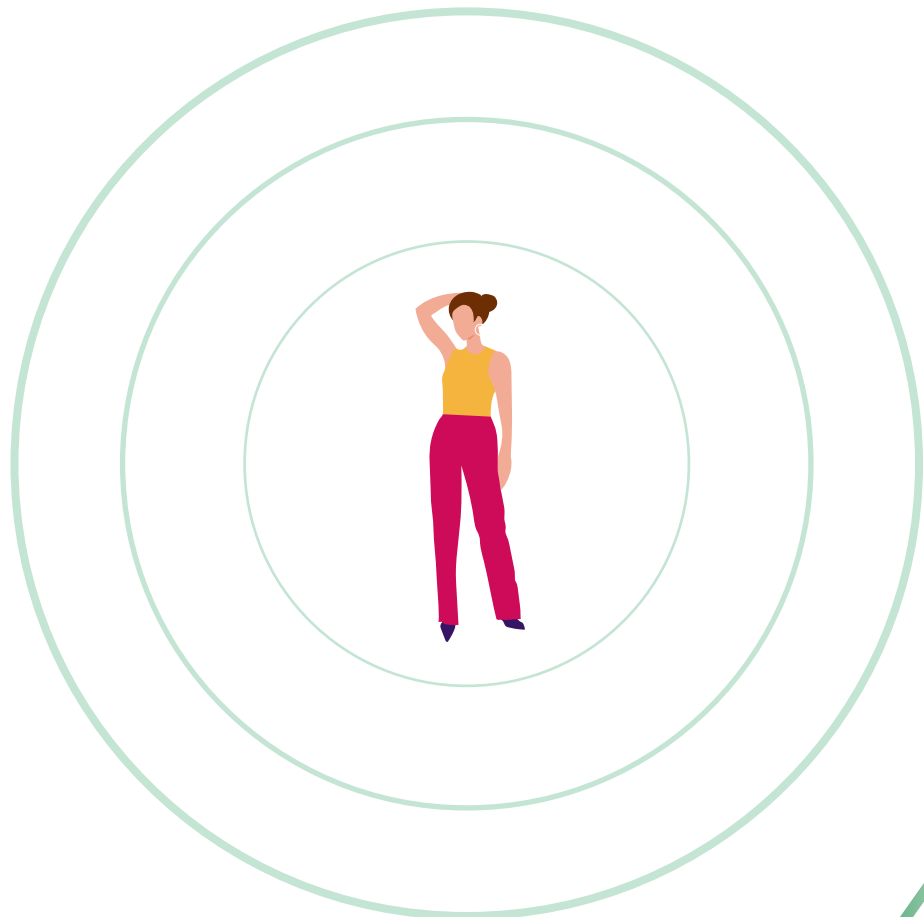
## ¿Qué significa para ti una frontera?

Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre el significado de la palabra **"límite"**.

¿Qué significa eso en general? Empecemos por los límites geográficos. Fronteras. De un país, los límites de una ciudad, los límites de una propiedad (límites de una casa) y luego, los límites personales.

Establecer límites significa tener la valentía de decir cuándo alguien espera demasiado de ti, te pide cosas que no quieres, te dices a ti mismo que ya está bien o reconoces que no lo lograrás. Establecer límites a menudo se percibe como algo difícil.

Profundizamos en los límites personales y dividimos estos límites en 3 grupos importantes.





## TEORÍA

### Límites físicos

Los límites físicos también se denominan límites corporales. Estos te preparan para indicar a los demás si pueden o no tocarte. Y hasta qué punto pueden hacerlo. Esto es muy importante, porque no debería ser el caso de que cualquiera pueda tocarte.

### Límites mentales

Los límites mentales te dan la oportunidad de formar tu propia opinión. Y además te dan la oportunidad de expresar tus pensamientos. Nadie más puede controlar tus pensamientos y no tienes que seguir siempre los pensamientos de los demás.

### Límites emocionales

Cada uno tiene sus propias emociones. Las personas que nos rodean pueden manipularnos. Tus límites emocionales te alejan de las influencias externas dañinas e influyen en tus propias emociones.





## ¿Por qué es importante establecer límites?

Primero, enumeraremos algunos beneficios de establecer tus propios límites. Luego, les pediremos a los participantes que mencionen otros beneficios.

Por ejemplo, al establecer tus límites:

- Ganas más confianza en ti mismo: Al hacer lo que consideras importante, ganas más respeto por ti mismo y tu autoestima crece.
- Sufres menos de cansancio porque no tienes que complacer a todos; simplemente tienes más energía.
- Te sientes más satisfecho: haces lo que consideras importante y eso te hace sentir bien.
- Ten menos estrés: tienes menos cosas que hacer y puedes gestionar mejor las cosas.



## Actividad 2: Ejercicio de establecimiento de límites(50 minutos)

- Formar dúos
- Explica: Vas a responder tres preguntas. Elige la opción que mejor se adapte a tu salud mental y física: establece límites claros y concretos. Un conjunto de reglas que se ajusten a tus valores, protejan tu espacio personal y dejen claro, tanto para ti como para los demás, qué es aceptable y qué no.
- Pídeles a las parejas que respondan juntos las tres preguntas siguientes en su cuaderno de trabajo.

1. Es posible que otros no \_\_\_\_\_.

Por ejemplo:

- "A otros no se les permite hurgar en mis cosas".
- "...críticame sin razón."
- "...haciendo el ridículo delante de los demás."

2. Tengo derecho a pedir \_\_\_\_\_.

Por ejemplo:

- "Tengo derecho a pedir privacidad".
- "...ayudar en la casa de la familia."
- "...tiempo para mí."

3. Para proteger mi tiempo y energía, puedo \_\_\_\_\_.

Por ejemplo:

- "Para proteger mi tiempo y energía, me permiten dejar mi teléfono en modo de espera durante el fin de semana".
- "...cambiar de opinión."
- "...tener un espacio en la casa sólo para mí."

- Pídeles a los participantes que cambien de pareja y que respondan las preguntas nuevamente.
- Analicen cada pregunta y las diferentes respuestas en clase. Anoten las respuestas si es necesario.

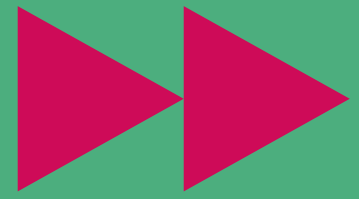
### Reflexión (10 minutos)

- Pídeles a los participantes que trabajen conscientemente en "establecer límites" durante las próximas dos semanas.
- Pídeles que hagan una lista en su cuaderno de ejercicios con lo siguiente: ¿Qué no pueden hacerme o decirme los demás? ¿Qué me resulta difícil al establecer límites? ¿Me cuesta decir que no? ¿Cómo puedo facilitarme las cosas?



SENTIR  
CONEXIÓN Y  
APOYO

49



*Umuntu Ngumntu Ngabantu: “Yo soy...  
¡Porque nosotros somos!”*

*Ubuntu es una sabiduría existencial de origen (sudafricano), de la que nuestro mundo moderno puede aprender mucho. Es la profunda comprensión humana de que todos estamos inextricablemente unidos. El espíritu de Ubuntu, «Soy porque somos».*



**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** Reconocer conexiones, comunidad y roles sociales; reconocer y generar confianza en los demás.

**Material:**

- Pizarra blanca/volteable
- Materiales de escritura
- Bolígrafos/materiales de escritura y dibujo
- Portátil/proyector
- Sistema de sonido

### Actividad 1 – El significado de conectar (15 minutos)

También necesitamos a los demás, igual que los árboles; míralo.

Vídeo sobre hongos <https://youtu.be/yWOqeyPIVRo>

La conexión da sentido a la vida. Una conexión madura solo es posible cuando eres verdaderamente tú mismo.

Cualquiera que haya volado sabe que antes del despegue, siempre se dan instrucciones que explican que, si baja la presión del aire, primero debes ponerte una máscara de oxígeno y sólo entonces podrás ayudar a tu hijo o a otra persona. Al fin y al cabo, ¿de qué sirves a los demás si te has desmayado? Así que, cuídate primero, conecta con lo que tú y tu cuerpo necesitan, y solo entonces podrás ayudar a los demás. Pide ayuda si la necesitas. Pero solo ayuda a los demás cuando tengas la fuerza suficiente.



## Actividad 2 – Círculo social (30 minutos)

Comience la actividad leyendo el siguiente texto motivacional que ayudará a los participantes a participar activamente:

*Sentirse conectado con los demás es fundamental en la vida. Nos ayuda a sentirnos parte de algo y puede hacernos sentir amados y apoyados. Cuando compartimos sentimientos como alegría, felicidad, tristeza y dolor, nos sentimos más fuertes y a menudo encontramos la fuerza para seguir adelante.*

*Una “red social” está formada por personas importantes para ti. Son las personas con las que te sientes conectado o que influyen en tu vida. Puede ser muy difícil dejar atrás a estas personas porque tuviste que dejar tu hogar o país. A veces, puede ser peligroso mantener el contacto con familiares y amigos. Reconstruir una nueva red social puede ser difícil si no conoces el idioma o la cultura. Aunque parezca aterrador, vale la pena, si estás comenzando una nueva vida, construir una red social de apoyo.*



Indique a los participantes que hoy aprenderán qué es una red y comprenderán mejor su propia red social. Explíqueles qué es una red utilizando el “círculo social” mencionado anteriormente.

Siempre hay un gancho que puedes usar para iniciar una conversación. ¡La primera impresión también importa! Compartir algo personal hará que la otra persona te recuerde.

Explícale qué hacer networking implica hablar con personas conocidas y desconocidas. Compartir información sobre ti y mostrar interés en tu interlocutor es importante. Claro que tienes un objetivo en estas conversaciones, pero ese no debería ser tu único objetivo. También se trata de la interacción social. Por ejemplo, cuando hables con alguien, no le preguntes directamente si tiene un trabajo para ti. Puedes decirle quién eres, qué estás buscando trabajo y, eventualmente, preguntarle si puede ayudarte.

Luego dígales que también aprenderán a establecer contactos: acercarse y mantener contactos de forma activa con personas que podrían ser útiles en sus carreras o vidas personales y mejorar sus habilidades sociales.

Pida a los participantes que dibujen líneas que los diferencien de las personas a las que pueden pedir apoyo. Deles de 5 a 10 minutos para completar esta actividad.

Luego, pida a los participantes que completen el círculo de redes sociales en su cuaderno. Explique que podrían ser personas de su vecindario, familiares, amigos o personas que aún viven en su país de origen. Pueden incluir varios tipos de contactos. Indíqueles que empiecen con las personas más cercanas (mentalmente) y terminen con sus conocidos.

Explicar que todos pueden ser parte de la red, personas que ven todos los días, pero también personas que juegan un papel importante sin su presencia física (personas que conoces a través de organizaciones, vecinos, otros padres, etc.).

Explique que esta próxima actividad ayudará con las habilidades de conversación.



Siempre hay un gancho que puedes usar para iniciar una conversación. ¡La primera impresión también importa! Compartir algo personal hará que la otra persona te recuerde.

En respuesta, saca algo de tu bolso: puede ser un llavero, un espejo pequeño o una tarjeta de visita de un lugar que hayas visitado. Explica al grupo qué significa este objeto para ti, cuéntales sobre algún evento que te recuerde o úsalo para compartir una anécdota personal.

- Pídele a cada participante que saque algo de su bolso, algo que pueda usar para contar algo sobre sí misma.
- Forme parejas de dos y pida a los participantes que compartan sus historias entre sí, durante un total de 4 minutos por grupo.
- Cambie de grupo y deje que los participantes hablen durante otros 4 minutos.
- Repita esto una vez más.
- Regrese al grupo a la reunión. Pida a cada participante que comparta algo personal sobre uno de sus compañeros de conversación.



### Actividad 3 – Bailar y/o cantar juntos (20 minutos)

Mostrarse, atreverse a ser vulnerable y compartir los sentimientos fomenta un vínculo. Cantar y bailar se trata de revelarse y expresar los sentimientos. También implica vulnerabilidad; por eso cantar o bailar juntos es una actividad excepcionalmente conectante.

Elige una canción rítmica agradable, por ejemplo Pata Pata de Miriam Makeba:

<https://open.spotify.com/track/1BLXxFPDL2BT37nHKD7KrA?si=1c517bb88a1b4b47>

Invita a los participantes a moverse al ritmo de la música y, si se atreven, a bailar juntos. También puedes preguntar si hay alguna canción que todos conozcan (por ejemplo, de la infancia) o aprenderse la canción “La Tierra es nuestra Madre” (<https://youtu.be/OIEvF7SyEEg>) y cantarla juntos.

Bailar y cantar juntos también fortalece el sentimiento de conexión.



## Actividad 4 – Relaciones auténticas a través de la escucha y el compartir deseos (60 minutos)

Para ello, como formador, hablas de la importancia y el efecto curativo de la escucha atenta.

**Objetivo:** El objetivo de este ejercicio es comprender mejor lo que deseas y anhelas. Y abrirte a los demás escuchando atentamente. Al comprender tus deseos y lo que quieres, tendrás la motivación para tomar las riendas de tu vida. El deseo es la fuerza que te impulsa a actuar.

**Sugerencia:** Para saber qué deseas, también puedes considerar lo que te falta. Al parecer, lo que te falta también es algo que valoras. Esto puede ayudarte a encaminarte hacia lo que deseas. De esta manera, algo que parece difícil y negativo puede convertirse en algo positivo.

## Ejercicio

Siéntense en parejas, con los respaldos uno sobre el otro. Decidan quién escuchará y quién hablará. Expliquen que escuchar es un proceso activo. Escuchar no es fácil. Se abren a la otra persona y escuchan sin juzgar ni reaccionar. En otras palabras, no participan en la conversación.

El oyente solo hace una pregunta: ¿Qué anhelas?

El narrador comienza describiendo su estado físico en ese momento; por ejemplo, “Estoy sentado en la silla, siento mariposas en el estómago, el cinturón me aprieta un poco, siento que mi cuerpo se mueve al respirar, etc.”

Luego, el narrador pasa a su propio anhelo. Por ejemplo: “Me siento un poco inquieto, me gustaría calmarme un poco, anhelo el sol en mi piel, anhelo estar en la naturaleza, etc.”

Si el narrador se atasca, el oyente puede ayudarlo repitiendo la pregunta: ¿Qué anhelas?

Después de un tiempo (5 a 7 minutos) se invierten los roles.

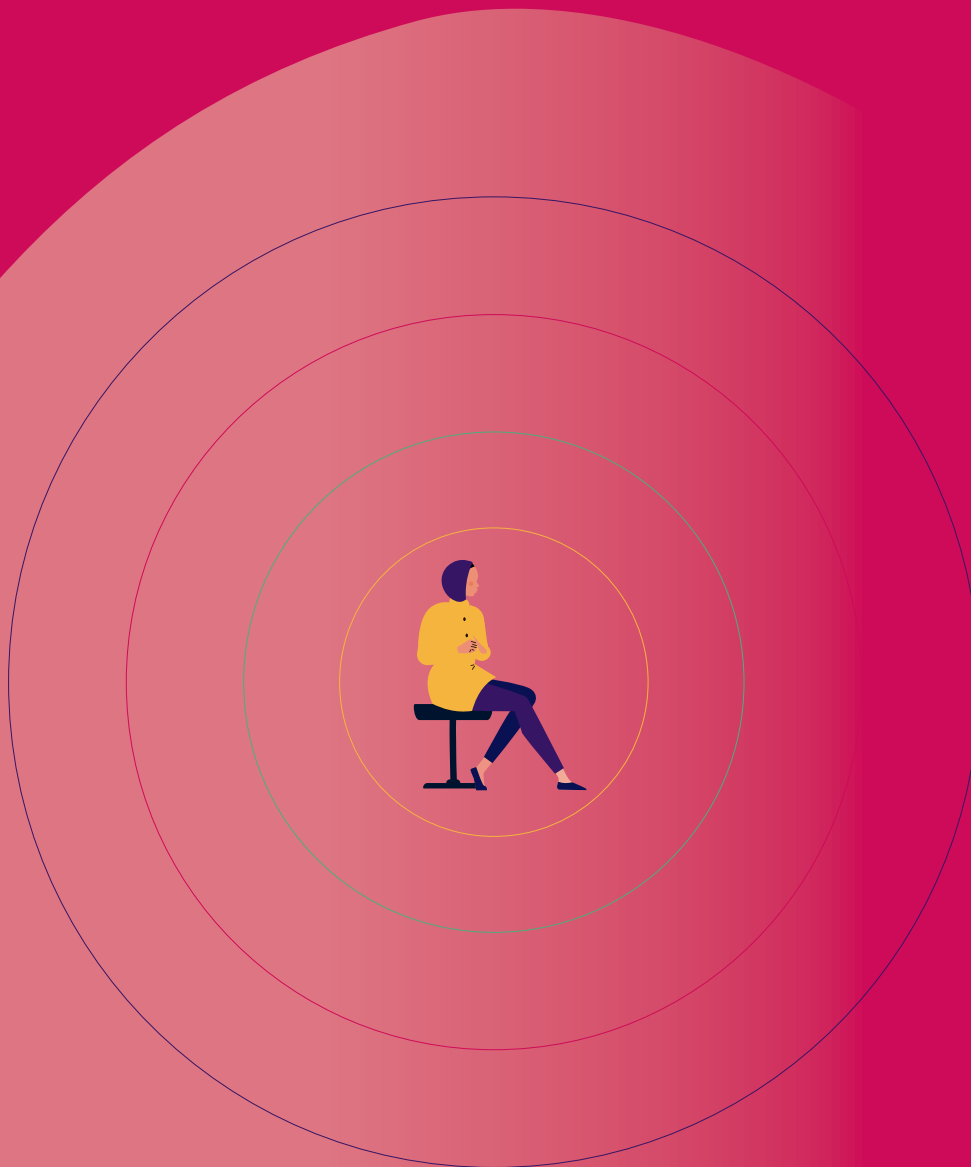
Luego de finalizar el ejercicio puedes dar la oportunidad de compartirlo con todo el grupo.

## Consejo

Deseos como la paz, la naturaleza y la salud afloran con frecuencia. Amplía la conversación grupal sugiriendo que estos deseos se pueden lograr dedicándote tiempo, disfrutando de la naturaleza y paseando o en bicicleta por zonas verdes.

## Actividad 5: ¿Cómo te conectas con los demás? ¿Y con tu entorno?

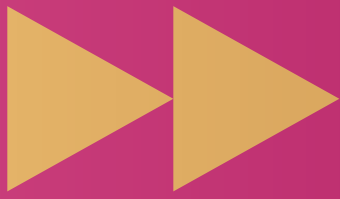
¿Cómo te sientes conectado con el mundo que te rodea? ¿Con los animales, las plantas, los árboles, el mar, el cielo? ¿Cuál crees que es el lugar de las personas en el mundo? ¿Las ves como dueñas de los animales y la naturaleza? ¿O son parte de ella? ¿Cómo lo ves?



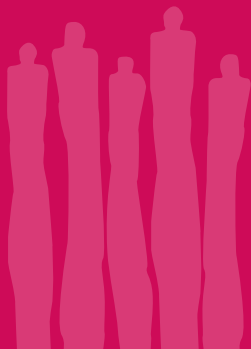


RESILIENCIA

59



*Los participantes aprenden a establecer su brújula de valores. También aprenden a utilizar sus fortalezas en momentos difíciles y a comprender las respuestas al estrés y al trauma.*





**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** Los participantes aprenden cuáles son sus valores más importantes lo que los hace más flexibles y resistentes. Afrontar situaciones estresantes. Aprenden a lidiar con el estrés de diferentes maneras.

**Material:**

- Pizarra blanca/volteable
- Materiales de escritura
- Proyector/computadora portátil

**Introduzione (5–10 minuti)**

**Breve explicación:** ¿De qué vamos a hablar hoy? Estrés, afrontamiento (cómo gestionamos el estrés) y resiliencia (cómo mantener una actitud positiva en momentos difíciles).

**\* Hablar sobre el estrés puede desencadenar experiencias negativas en los participantes. Preste mucha atención a cómo reaccionan. Si es necesario, consulte las instrucciones del capacitador para obtener información sobre cómo manejar las emociones negativas en el grupo. Puede ser útil comenzar con un ejercicio físico como “Sacúdelo” para liberar todo el estrés. Consulte la página 89.**

**Actividad 1 - Estrés (30 minutos)**

Hoy vamos a hablar del estrés.

¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra “estrés”?

- Anote en la pizarra usando un mapa mental. Mantenga una breve conversación introductoria basada en las siguientes preguntas:

¿Quién se estresa a veces?

- Esto tiene como objetivo relajar a los participantes y romper el tabú de que no se puede hablar del estrés; normalmente varias personas levantarán la mano o responderán.

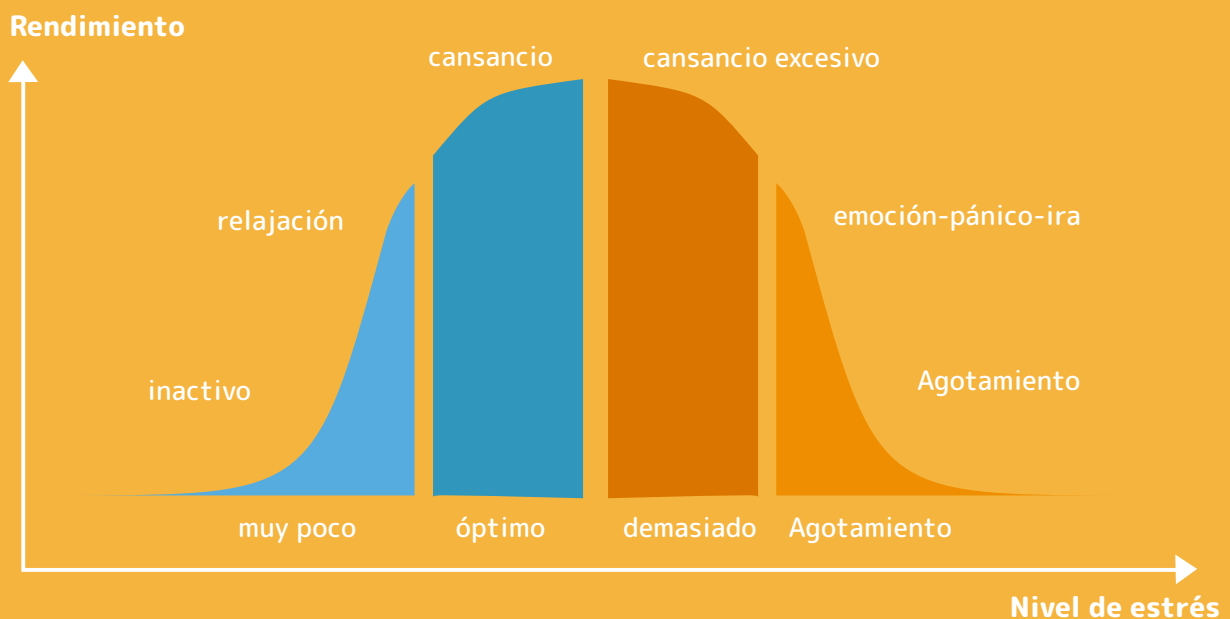
- Después de que los participantes hayan respondido, explique brevemente;

## ¿Qué es el estrés?

El estrés surge cuando te ves obligado física o mentalmente a hacer más de lo que tu cuerpo puede soportar. También surge cuando hay peligro.

## ¿Por qué existe el estrés?

El estrés nos proporciona energía y motivación extra cuando necesitamos hacer algo; está ahí para ayudarnos. El estrés se convierte en un problema cuando persiste demasiado tiempo, cuando no descansamos lo suficiente o cuando incluso las cosas más pequeñas lo desencadenan. En momentos de peligro, el estrés nos ayuda a reaccionar con mayor rapidez (correr, luchar), lo que nos ayuda a sobrevivir.



*Para el capacitador: El gráfico anterior puede ayudar a explicar a los participantes que un determinado nivel de estrés es bueno, demasiado no es bueno y tampoco lo es demasiado poco.*

## Actividad 2 - Síntomas del estrés (30 minutos)

Pregunte al grupo: ¿Quién puede dar ejemplos de síntomas de estrés?  
Escriba las respuestas en la pizarra.

### El estrés a corto plazo = puede ser positivo

- **Físico**

Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumento de la sudoración, respiración rápida, músculos tensos.

- **Psicológico/mental**

Te motiva a actuar, te da energía y motivación, y puede protegerte del peligro. Es importante relajarse a tiempo después del esfuerzo o el estrés.

**P:** ¿Puede alguien darme un ejemplo de una ocasión en la que el estrés haya sido positivo para ti?

### Estrés a largo plazo = Estrés crónico (estrés negativo)

- Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo produce cortisol (hormona del estrés).

A corto plazo no es malo, nos permite reaccionar más rápido cuando es necesario (como una situación desafiante o peligrosa), pero debe ser seguido por una relajación para volver a calmarnos y mantener el cuerpo en equilibrio.

- El estrés que persiste durante mucho tiempo sin relajación (suficiente) se denomina estrés crónico.

Los síntomas que hemos observado a corto plazo también se presentan con el estrés crónico. Al prolongarse demasiado, la persona se vuelve vulnerable a las enfermedades. El estrés crónico debilita el cuerpo.

- **Psicológico/mental**

Ansiedad y tensión, irritación, problemas de concentración, problemas de memoria, depresión, problemas de sueño, preocupación (pensar mucho), pocas ganas de hacer algo, sin energía, sentimientos de culpa.

- **Síntomas conductuales**

Comportamiento agresivo, tabaquismo, consumo de alcohol, reacción de pánico, dificultad al hablar, sentir ganas de huir de todo.



## Tesis:

*Vamos a leer algunas frases. Puedes decirnos si se trata de estrés positivo o negativo. Aunque no estés seguro, puedes intentarlo.*

Cuando tengo algo importante que hacer, me estreso y quiero estar seguro de que estoy haciendo todo bien y de que no he olvidado nada. (positivo)

- Esto es positivo porque nos da motivación y energía extra.

La situación del coronavirus me resultó muy agotadora y prolongada. (negativo)

- Esto es negativo porque dura mucho tiempo y puede causar estrés crónico (a largo plazo).

Cuando de repente oigo un fuerte estallido, me asusto. (estrés positivo)

- La sensación de tener miedo nos hace estar alerta para actuar en ese momento, de modo que podamos reaccionar rápidamente cuando surge el peligro.

Cuando tengo algo importante que hacer, me estreso tanto que me resulta difícil pensar con claridad y tengo más probabilidades de cometer errores. (negativo)

- Esto es negativo porque el estrés es demasiado alto y en ese momento nos bloquea más de lo que nos ayuda.

El estrés suele percibirse como algo negativo. El estrés en sí no siempre es negativo, pero cuando ocurre con demasiada frecuencia, dura demasiado o no se combina con relajación, puede volverse negativo.

## Actividad 3 - Causas del estrés (30 minutos)

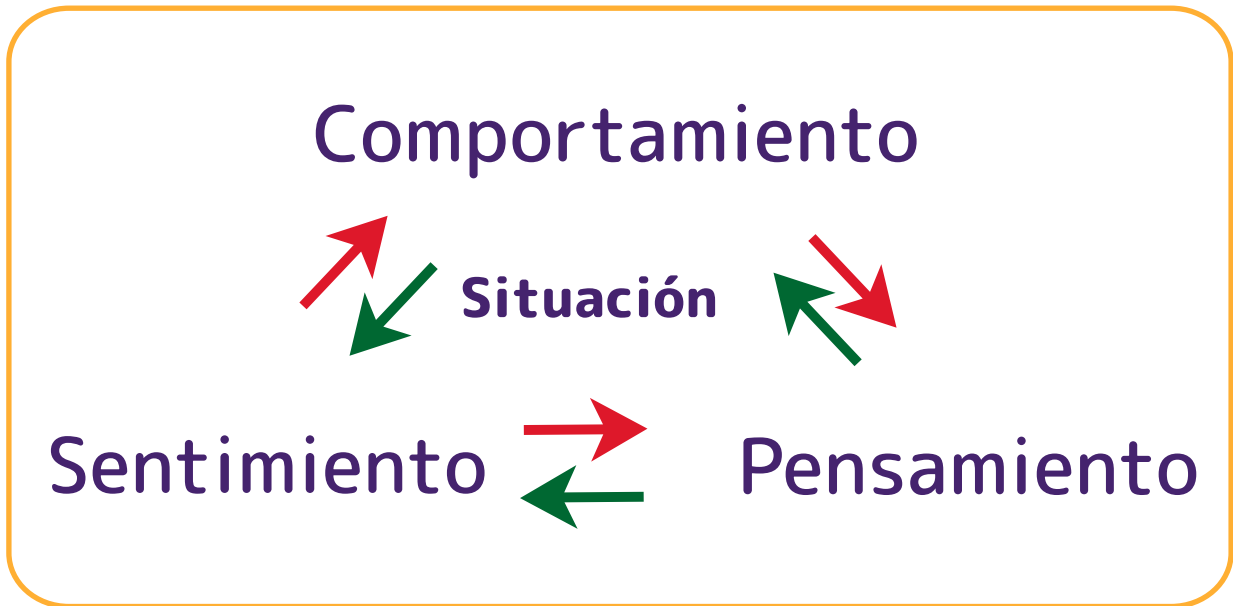
Tus pensamientos influyen en tu percepción del estrés.

Lee las siguientes oraciones.

Julie: «No podré hacerlo. No aprobaré el examen».

Anna: «Puede que no pueda responder a todas las preguntas, pero haré lo que pueda».

- Pregunta: ¿Quién crees que se sentirá más estresada (Julie o Anna)? (Respuesta: Julie)
- Pregunta: ¿Qué actitud es más útil?



Este diagrama ilustra cómo nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados. Te daremos un ejemplo de una situación, y podrás considerar cómo la persona en el ejemplo podría pensar de manera diferente y qué efecto podría tener esto en la situación.

*Ejemplo: Fátima es invitada a una fiesta. Acaba de ir a la peluquería y no está contenta con su corte de pelo. No es un mal corte, pero simplemente se ve diferente a lo que le hubiera gustado. Fátima piensa: "A nadie le va a gustar mi corte y la gente se va a reír de mí, es mejor que me quede en casa". Fátima finalmente decide ir. Cuando llega, casi no se atreve a hablar con nadie por inseguridad. Cuando Fátima llega a casa, no está contenta y piensa: "Debería haberme quedado en casa, no me gustó la fiesta".*

**Pregunta:** ¿Cómo pudo Fátima pensar diferente antes de ir a la fiesta para tener una mejor experiencia?

- Pida a los participantes que discutan brevemente (5 minutos) con su vecino y luego pídeles que respondan. (Por ejemplo, "Mi corte de pelo se ve diferente de lo habitual, pero está bien"). Si alguien hace un comentario, también me río. «Voy a la fiesta a divertirme». Esto hace que Fátima hable con más gente, se divierta y quede satisfecha al final de la noche.

## Resiliencia y afrontamiento del estrés (30 minutos)

- Pregúntele al grupo: ¿Qué hacen para relajarse cuando se sienten estresados?
- Dé un ejemplo para empezar. Luego, todos pueden compartir su respuesta en voz alta mientras dibujan un mapa mental en la pizarra.

### TEORÍA

Existen dos estilos de afrontamiento: el centrado en las emociones y el centrado en los problemas. "Afrontar" viene de "lidiar con". Los mecanismos de afrontamiento se refieren a cómo alguien lidia con un problema.

- Con el afrontamiento centrado en las emociones, abordan las emociones que una situación le genera.

Por ejemplo: ansia de chocolate, ansia de fumar, ansia de llorar o gritar, ansia de salir a caminar, ansia de ver televisión, etc.

- Con el afrontamiento centrado en el problema se aborda el problema en sí.

Por ejemplo: Tuviste una pelea con un amigo y esto te causa estrés. Decides resolver el problema y hablar con tu amigo para entender por qué discutieron.

A menudo, afrontar la situación centrado en el problema es la mejor opción, pero a veces el problema no se puede resolver o no tienes control sobre la situación y entonces afrontar la situación centrado en las emociones puede ser bueno para dejar ir las emociones.

Explique al grupo qué es un mecanismo de afrontamiento y cuál es la diferencia entre afrontamiento centrado en las emociones y afrontamiento centrado en los problemas.

- ¿Quién puede dar un ejemplo de cuándo utiliza el afrontamiento centrado en las emociones? ¿Lo has usado? ¿Cómo te sentiste después?
- ¿Quién puede dar un ejemplo de cuándo está orientado a los problemas? ¿Usaste mecanismos de afrontamiento? ¿Cómo te sentiste después?
- Tu mismo puedes dar una respuesta para ayudar a los participantes que tienen miedo de dar una respuesta.



## Formas de relajarse y afrontar el estrés

**Encontrar apoyo de amigos, familiares y personas cercanas** Pregunte al grupo: ¿A quién le gusta ver o con quién hablar cuando está estresado?

*Puede ser útil compartir nuestra tristeza, enojo, frustración u otros sentimientos negativos con los demás. Esto también puede fortalecer el vínculo que tienes con esa(s) persona(s).*

### **Abordar los acontecimientos de forma diferente**

Pregunte al grupo: ¿Qué pueden pensar, sentir, experimentar y hacer de manera diferente?

*A veces puede ser útil mirar una situación de manera diferente, como en el ejemplo de Fátima y la fiesta que vimos antes.*

### **Ejercicios de respiración**

Si alguien tiene experiencia con esto, que la explique brevemente. Si no, pasemos a la explicación:

*Nuestro cuerpo consta de dos sistemas: uno responsable de la actividad y otro de la relajación. Al realizar diversas actividades a lo largo del día, activamos el sistema responsable de la actividad. Pero es crucial que después de la actividad (al final del día, antes de dormir, en un fin de semana libre, etc.) también se active el otro sistema responsable de la relajación.*

*De esta manera podrás encontrar paz y recargarte, un poco como una batería. Una batería puede proporcionar energía, pero cuando esa energía se agota hay que recargar la batería.*





## Reflexión (5 minutos)

Pregunte a los participantes:

- ¿Qué te llevarás de esta lección?
- ¿Qué consideraste importante?
- ¿Qué aplicarás en tu vida diaria?



# TRABAJANDO CON TALENTO

69



*Cada persona posee cualidades y características únicas que puede aprovechar en su desarrollo personal o profesional. En esta capacitación, los participantes aprenden a identificar y reconocer estas cualidades.*





**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** Obtener conocimiento sobre cualidades personales únicas

**Material:**

Pizarra blanca/volteable  
Bolígrafos/materiales de escritura y dibujo  
Computadora portátil/proyector  
Sistema de sonido

**Actividad 1 – Valores, apéndice 1 y 2 (60 minutos)**

Muestra el siguiente video (HARRIS/ACT) sobre valores. Puede ayudarte a visualizar su importancia: <https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>

Tome la lista de valores y léala en voz alta y en silencio. Pida a los participantes que escriban los valores que les resulten más relevantes. También pueden añadir un valor que desconozcan. Pida a los participantes que elijan tres valores de la lista y que expliquen (preferiblemente delante del grupo) por qué son importantes para ellos. Al defender sus propios valores frente al grupo, los participantes anclan los valores en sí mismos y se apropian de ellos.

## Actividad 2 – Quiero/Puedo/Soy/Sé/Tengo (40 minutos), apéndice 3

### Tu matriz de poder (Power Matrix)

Explicar los cinco tipos de fortalezas para que los participantes se sientan más cómodos con ellas:

#### **YO PUEDO (talentos y habilidades):**

Todos tenemos talentos y habilidades. Tocar un instrumento musical, correr, socializar, hablar varios idiomas, ser un buen estudiante o cocinero, etc. A veces hace mucho que no haces algo. Al explorar tus talentos, puede ser útil pensar en las cosas en las que solías ser bueno.

#### **YO SOY (rasgos, cualidades):**

Ejemplos son: amigable, cariñoso, creativo, gracioso, paciente, honesto, leal.

#### **SÉ (qué he aprendido sobre mí):**

Todos hemos aprendido cosas en la vida. Tus experiencias son una fuente de fortaleza. Por ejemplo, sabes conducir un coche o animar a alguien cuando está triste. También has aprendido a afrontar los retos o problemas de la vida. Por ejemplo: «Sé cuidar mi salud», «Sé relajarme», «Sé pedir ayuda» o «Sé controlar mi ira».

#### **TENGO (fortalezas en mi entorno):**

Además de tus fortalezas, también tienes fortalezas en tu entorno. Estas pueden ser personas: un amigo que te ayuda o un contacto que te da esperanza. También pueden ser materiales: ingresos, una casa, etc. Los lugares o rituales culturales o espirituales también pueden ser fuentes de fortaleza.



### **QUIERO (deseos y metas):**

Todos tenemos deseos o metas. Son cosas que nos gustaría hacer o qué esperamos lograr. Nos dan energía. También podemos tener deseos y sueños para otra persona; por ejemplo, “Quiero una vida mejor para mis hijos”.

- Pida a los participantes que completen esta matriz en su cuaderno de trabajo. Como inspiración, puede usar la lista de fortalezas del apéndice 2.
- Dar a cada participante la oportunidad de presentar las partes de la matriz y animar al grupo a hacer preguntas o dar elogios.

### **Reflexión (5 minutos)**

Evalúe las actividades: ¿Qué opinaron los participantes sobre identificar sus fortalezas? ¿Les dio confianza?

¿Qué opinaron los participantes al completar su matriz de fortalezas? ¿Les proporcionó nuevas perspectivas? Y, de ser así, ¿qué obtuvieron?



## Apéndice 1

### Lista de valores

Esta es una lista de ejemplos de valores de vida. La lista no es exhaustiva, de ninguna manera completa u oficial. Puede haber palabras incluidas que sean poco claro, específicas de la cultura. Solicite aclaraciones si es necesario.

**Tolerancia:** Estar abierto y aceptar quién soy, cómo son los demás, lo que me trae la vida, etc.

**Aventura:** Ser aventurero; buscar, crear o explorar activamente experiencias nuevas o emocionantes.

**Asertividad:** Defender mis derechos de manera respetuosa y pedir lo que quiero.

**Autenticidad:** Ser sincero, no fingir; ser uno mismo.

**Belleza:** Apreciar, crear, nutrir o cultivar la belleza en mí mismo, en los demás, en el medio ambiente, etc.

**Cariñoso:** Cuidarme a mí mismo, a los demás, al medio ambiente, etc.

**Desafío:** Continuar desafiandome para crecer, aprender y desarrollarme.

**Compasión:** Hacer algo bueno por las personas que están pasando por un momento difícil.

#### Naturaleza, verde y animales

#### Salud

**Conexión:** Comprometerme plenamente en todo lo que hago y abrirme a los demás

**Contribuciones:** Contribuir, ofrecer ayuda, brindar asistencia o hacer una diferencia positiva para mí o para los demás.

**Cumplimiento:** Respetar y cumplir las normas y obligaciones.

**Cooperación:** Ser servicial y estar dispuesto a cooperar.

**Coraje:** Ser valiente o corajudo; perseverar a pesar del miedo, el peligro o la dificultad.

#### Alimentación

**Creatividad:** Ser creativo o innovador.

**Curiosidad:** Interesarse; investigar y descubrir.

**Estímulo:** Comportamiento alentador y gratificante que valoro en mí mismo o en los demás.

**Igualdad:** Tratar a los demás igual que me trato a mí mismo, y viceversa.

**Entusiasmo:** Buscar, organizar y participar en actividades que sean estimulantes o emocionantes.

**Condición:** Mantener o mejorar mi estado físico; prestar atención a mi salud física y mental y a mi bienestar.

**Flexibilidad:** Ser capaz de adaptarse fácilmente a circunstancias cambiantes.

**Libertad:** Vivir mi vida en libertad; elegir cómo vivo y me comporto, o ayudar a otros a hacer lo mismo.

**Amabilidad:** Ser amable y agradable en el trato.

**Capacidad de perdón:** Ser indulgente con una misma o con los demás.

**Placer:** Disfrutar del placer; buscarlo, fomentarlo y participar en actividades placenteras.

**Generosidad:** Ser generosa, compartir y dar, con una misma o con los demás.

**Gratitud:** Ser agradecida y valorar los aspectos positivos de una misma, de los demás y de la vida.

**Humor:** Reconocer y valorar las cosas divertidas de la vida.

**Modestia:** Ser humilde: dejar que mis actos hablen por sí mismos..

**Apostar:** Ser diligente, trabajador, devoto.

**Independencia:** Ser independiente y decidir por mí mismo cómo abordo las cosas.

**Intimidad:** Abrirme, expresarme y exponerme –emocional o físicamente– en las relaciones con personas cercanas a mí.

**Justicia:** Estar a favor de la rectitud y la justicia.

**Amabilidad:** Ser amable, empática, atenta, cuidadosa o solidaria con una misma o con los demás

**Mindfulness:** Ser consciente, estar abierta y sentir curiosidad por el aquí y el ahora

**Orden:** Ser ordenado y eficiente.

**Fuerza:** Ejercer una influencia o poder fuerte sobre los demás, por ejemplo: asumir responsabilidad, tomar la iniciativa, organizar.

**Reciprocidad:** Establecer relaciones con otros en las que dar y recibir estén bien equilibrados.

**Respeto:** Tratarme a mí mismo y a los demás con respeto; ser educado, considerado y mostrar aprecio positivo.

**Responsabilidad:** Ser responsable y asumir la responsabilidad de mis acciones.

**Seguridad:** Protegerme o mantener a mí mismo o a otros del peligro.

**Autoconciencia:** Ser consciente de mis propios pensamientos, sentimientos y acciones.

**Cuidados personales:** Cuidar mi salud y bienestar, y asegurar que mis necesidades sean satisfechas.

**Autodesarrollo:** Continuar creciendo, progresando o buscando mejorar en conocimientos, habilidades, carácter o experiencia de vida.

## **Autocontrol**

**Sexualidad:** Descubrir o expresar mi sexualidad.

**Espiritualidad:** Conectarme con cosas más grandes que yo.

**Habilidad:** Practicar y mejorar continuamente mis habilidades y dar mi máximo esfuerzo al utilizarlas.

**Apoyo:** Ofrecer apoyo, ser útil, dar ánimo y estar ahí para mí o para los demás.

**Habilidad:** Poner continuamente en práctica y mejorar mis habilidades, y comprometerme por completo cuando las uso.

**Apoyo:** Brindar soporte, ser servicial, dar ánimo y estar presente para mí misma o para los demás.

**Confiar:** Ser confiable; ser leal, fiel, sincero y confiable.

**Escribe aquí tu propio valor no listado:**

## Apéndice 2

CARIÑOSO	ALEGRE	SEGURO
SOCIABLE	ORGANIZADOR	OPTIMISTO
MODESTO	AMIGABLE	AMBICIOSO
INTELIGENTE	CREATIVO	SERVICIAL
SENSIBLE	CONFIABLE	ORDENADO/LIMPIO/EFICIENTE
DETERMINADO	VERSÁTIL	VALIENTE
DIRECTO	SUTIL	ENTUSIASTA
DIVERTIDO	INDEPENDIENTE	TRANQUILO
SERIO	GENEROSO	RESPECTUOSO
PRAGMÁTICO	ENÉRGICO	ATENTO
FUERTE/PODEROSO	HONESTO	PACIENTE
DE MENTE ABIERTA	RESPONSABLE	ESPONTÁNEO
PERSUASIVO	FLEXIBLE	DILIGENTE
HÁBIL	MEDIADOR	ALEGRE
AQUILIBRADO	AVONTURERO	DEDICADO
ORIENTADO A OBJETIVOS	PERSEVERANTE (NUNCA SE RINDE)	RELAJADO
INTERESADO	UN BUEN OYENTE	DETERMINADO
IDEALISA	ANALÍTICO	DISCIPLINADO
TOLERANTE	INSPIRADOR	DEFENDER A SI MISMO
VALIENTE	TOMAR INICIATIVA	CONFIABLE

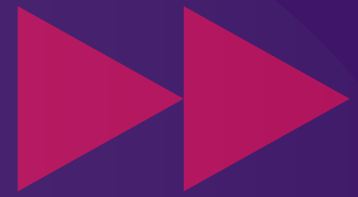
## Apéndice 3



The background features a vibrant red-to-pink gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, blue, and pink. A large, stylized number '7' is prominently displayed, with a yellow-to-green gradient. The text 'OBJETIVOS PERSONALES' is written in white, bold, uppercase letters, centered over the '7' and the background.

# OBJETIVOS PERSONALES

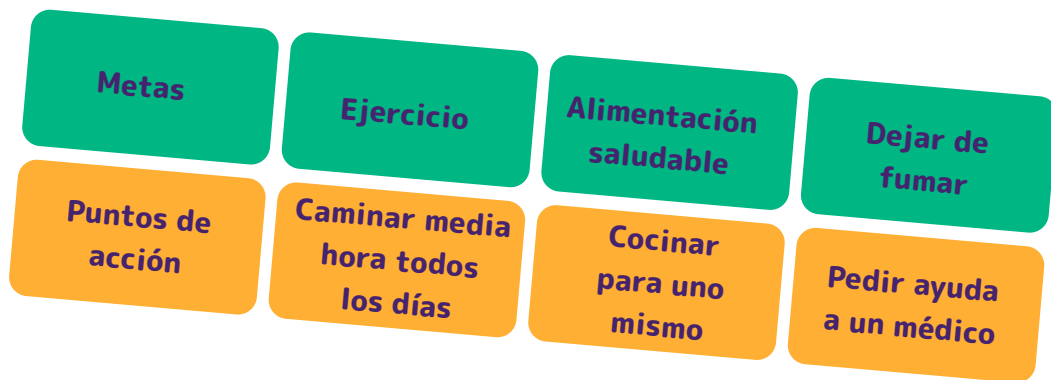
79



*En esta formación trabajarás tus objetivos personales, porque conectar con una sociedad sostenible y verde empieza por descubrir tus propias fortalezas.*

*Quizás ya sepas dónde residen tus talentos, o quizás aún necesites reflexionar sobre ello. Tienes cualidades únicas que puedes aprovechar para tu desarrollo personal y profesional. Durante la formación, aprenderás a reconocerlas e identificarlas para que puedas utilizarlas eficazmente en tu crecimiento.*





- Pida a los participantes que completen la tarea en su cuaderno de trabajo (véase también el apéndice 1).
- Pida a los participantes que discutan en grupo cómo es su plan de acción si se sienten cómodos con ello.



**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** oObtener información sobre sus objetivos y los pasos para alcanzarlos.

**Necesario:**

Pizarra blanca/volteable

Bolígrafos/materiales de escritura y dibujo

Sistema de sonido para computadora

Portátil/proyector

**Introducción (10 minutos)**

- Explique a sus participantes que encontrar trabajo puede ser difícil, especialmente si es nuevo en un país. Muchas mujeres desean encontrar el trabajo de sus sueños de inmediato.
- Dibuje un punto en la hoja de rotafolio y explique que ésta podría ser la posición del participante: algunos pueden tener un trabajo de medio tiempo o hacer trabajo voluntario, otros pueden estar buscando trabajo.
- Luego dibuja un segundo punto aquí en diagonal hacia la esquina superior derecha: esto representa su objetivo.



Llegar del punto 1 al punto 2 es un gran salto, prácticamente imposible para cualquiera. En lugar de eso, dibuje una escalera entre ellos. Explique que lo que hacemos en esta capacitación es ayudar a los participantes a dar el primer paso. Un paso en la escalera. Significa “un paso en la dirección correcta”, pero sigue siendo un paso pequeño.

Indica que su próxima actividad o trabajo no será el de sus sueños, pero que no tiene por qué serlo. Aquí es donde mejoras tus habilidades lingüísticas, amplías tu red de contactos, adquieres más experiencia y enriqueces tu currículum.

Enfatiza esto: cuando comiences tu búsqueda, busca algo que sea realista ahora.

### **Actividad 1 – Objetivos lugar (40 minutos)**

Es importante explicar la diferencia entre sueños, metas y acciones. Empieza con una pregunta: ¿cuál es la diferencia entre una meta y un sueño? Un sueño es algo que deseas profundamente, aunque quizás sea inalcanzable. Las metas son los escalones que te acercarán a tu meta. Las acciones son las acciones concretas que te permitirán alcanzarla.

Para explicar la diferencia entre deseo, meta y acción, puedes utilizar la siguiente representación del sueño “estar sano”.

## Actividad 2 – Tu discurso personal (65 minutos)

### TEORÍA

Un pitch es una presentación corta (1 minuto) sobre un producto, idea, o uno mismo. Cuenta una breve historia sobre ti, tus cualidades y lo que eres y lo que te hace feliz. Esto es diferente para cada persona, pero si tienes un buen discurso es más probable que la gente te recuerde. Puedes usar (partes de) tu discurso durante las conversaciones en tu red, en una entrevista de trabajo o en tu carta de solicitud. ¡Subir al escenario y contar tu historia aumentará tu confianza!

En esta actividad, los participantes trabajarán en su discurso, ese mensaje poderoso que les resuena. Así que: escriban, revisen y practiquen en voz alta. Después, escucharemos los discursos de los demás y nos daremos retroalimentación.



Explique a los participantes: Basándose en las sesiones de capacitación anteriores sobre sus habilidades y objetivos, escriban una breve historia sobre sí mismos. Pueden usar el formato de su cuaderno de trabajo (véase también el Apéndice 2). Consideren los siguientes elementos:

- ¿Quién es usted (nombre y posiblemente edad, nacionalidad)?
  - Tu experiencia
  - 2 o 3 calidades
  - Tu objetivo/deseo/búsqueda
- Diles a los participantes que trabajarán en el primer borrador de su propuesta; ¡no tiene que ser perfecto! Tú y los demás participantes aportarán retroalimentación y consejos.
  - Después de que los participantes hayan escrito sus historias, continúe con una introducción a la postura y el lenguaje corporal. Pida a todos que se pongan de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas, los hombros hacia atrás y relajados.
  - Luego haz un breve ejercicio de sacudir brazos y piernas para liberar cualquier tensión, respira profundamente y exhala lentamente.
  - La primera participante ya puede presentar su discurso; puede guardar las notas. Indique al grupo que preste atención tanto al contenido como a la forma de la historia.
  - Después de cada presentación, pida al grupo su opinión: ¿qué hicieron?

¿Bien? ¿Hay cosas que se puedan mejorar? Ofrezca su propia retroalimentación, ofrezca consejos específicos y preste atención a la articulación, la velocidad y el volumen del habla, y el lenguaje corporal. Además, ¿el mensaje del participante se transmitió realmente en la historia?

- Agradezca al primer participante y pídale que vuelva a tomar asiento.
- Repita esto hasta que todos los participantes hayan practicado su discurso.

## Reflexión (5 minutos)

Evaluar la actividad: ¿Qué les pareció a los participantes practicar su discurso? ¿Les inquietó hablar frente al grupo? ¿Les dio confianza?

Anime a los participantes a seguir practicando su discurso en casa y, si es necesario, a practicarlo con familiares o amigos.

## Apéndice 1 – Definición de los objetivos



Metas			
Puntos de acción			

**Al considerar los “objetivos”, tenga en cuenta los siguientes puntos:**

1. Piensa en un objetivo positivo
2. Elige una meta que puedas alcanzar
3. Piensa en la acción que necesitas realizar para lograr tu objetivo
4. Establece metas concretas para saber cuándo las has alcanzado



The background features a warm, orange-toned palette with overlapping, semi-transparent circular shapes in various shades of yellow, orange, and light green. Two stylized human silhouettes are positioned vertically, one on the left and one on the right, rendered in a solid orange color. The overall composition is modern and artistic, suggesting movement and health.

# APÉNDICE – EJERCICIOS FÍSICOS

## Conexión entre cuerpo y mente

### Objetivo (antecedentes para el formador)

El ejercicio de conexión mente-cuerpo aborda la relación entre la postura y el bienestar emocional. Nos recuerda que la forma en que percibimos las cosas está determinada, entre otras cosas, por nuestra postura. Ser consciente de este efecto puede ayudar a los participantes a ver el mundo de forma diferente cuando lo necesiten.

### ¿Qué tengo que hacer?

#### Opción 1: Caminar

1. Camina por la habitación, mirando al suelo. Camina así un rato (1 o 2 minutos). ¿Qué notas? ¿Te sientes feliz, triste? ¿Qué piensas? ¿Qué ves? ¿Cómo se siente tu cuerpo? Detente cuando se acabe el tiempo.

2. Ahora camina con la cabeza en alto y mira a tu alrededor. Camina así un rato. ¿Qué notas? ¿Te sientes feliz o triste? ¿Qué piensas? ¿Qué ves? ¿Cómo se siente tu cuerpo?

#### Opción 2: Sentado

1. Siéntese en una silla con la cabeza y los hombros inclinados hacia adelante. Dite a ti mismo: «Tengo derecho a estar aquí, lo valgo». ¿Qué notas? ¿Crees en lo que dices?

2. Ahora siéntate derecho, con la cabeza erguida y la espalda y los hombros rectos. Repítete: «Tengo derecho a estar aquí, lo valgo». ¿Qué notas? ¿Crees en lo que dices? ¿Cuál es la diferencia?

### Discutamos brevemente en grupo

#### Tarea para la próxima sesión

Intenta ver en tu próxima sesión qué efecto tiene la energía de las personas que te rodean en cómo te sientes.

Prueba también lo contrario: ¿qué efecto puedes tener en otras personas?

Por ejemplo, di “buenos días”, sonríe a alguien que no conoces o hazle un cumplido a alguien en una tienda (por ejemplo, en la caja). ¿Cómo reacciona esa persona? ¿Cómo te hace sentir eso? Recuerda dos ejemplos que podemos comentar en la próxima sesión.

## Muévelo al ritmo de la música (música: muévelo)

- Siente tus pies. Haz contacto con la tierra o el suelo debajo de ti. Sé consciente de tu cuerpo, tu respiración, tus latidos.
- Escucha la música, comienza a moverte lentamente hacia arriba y hacia abajo con tu cuerpo. Inhala y exhala con la boca abierta.
- Después de un minuto, acelera y encuentra una forma rítmica que te resulte agradable.
- Sigue moviéndote todo el tiempo que quieras. Sigue a tu cuerpo y déjate llevar por sus impulsos. Intenta soltar tus pensamientos y el control que le das a tu cuerpo.
- Después de unos minutos, disminuye la velocidad de tus movimientos hasta que te detienes.
- Toma consciencia del suelo bajo tus pies. Mantente de pie o recuéstate y tómate el tiempo para sentir cómo el temblor le ha afectado a tu cuerpo.
- Siente dónde sientes energía, dónde tu cuerpo está cálido.

## Ejercicios de sonido

### Para cada ejercicio:

- Siente el suelo con tu tacto. Siente la energía (la presión ascendente del suelo) que fluye hacia arriba desde el suelo a través de tus pies, tobillos, etc.
- Presta especial atención a las articulaciones donde se produce el movimiento. Aquí también es donde tu cuerpo suele sentirse tenso.
- Respira profundamente inhalando y exhalando para sentir tus pulmones.

El ejercicio con sonidos (masaje en el interior y que es inmediatamente bueno para tu respiración)

- Siente la vibración mientras tarareas 'mmmmm' en tus labios, mandíbula, cuello, flancos del pecho, etc.
- Luego, concéntrate en tus pies. El sonido que oyes es "uuuhm". Hazlo tres veces. El tono no importa. La intención es "conectar a tierra".
- Dirige tu atención a tu vientre (debajo del diafragma). También puedes colocar las manos ahí. El sonido correspondiente es "ooooh". Repite este sonido tres veces. La intención es "A salvo, volviendo a casa".
- Dirige tu atención a la zona del pecho, alrededor del corazón. El sonido es "aaah". Repite este sonido tres veces. La intención es "anhelo, amor".
- Dirige tu atención a la garganta, con la cabeza ligeramente inclinada. El sonido es "èèèhh". Hazlo tres veces. La intención es "dejar ir el pensamiento".
- Dirige tu atención a la coronilla. El sonido es "iiiih" y la intención es "trascender el pensamiento", la conexión entre el cielo y la tierra.

### Nombre cantado:

- Párese en un círculo.
- Todos cantan su nombre: "Yo soy..." (Yo soy...). Nota: esto no es más que extender las vocales del nombre de cada uno (retomando los sonidos). Otros responden: "Tú eres..." (Tú eres...). La cantante "recibe" su nombre.

## Ejercicio de atención plena física

### Contacto con uno mismo / Activación del observador / Dentro-fuera:

- Camina por la habitación y elige cuatro cosas que observes detenidamente.
- Encuentra un lugar y cierra los ojos. Observa lo que oyes y, de nuevo, elige cuatro sonidos.
- Ahora nota dónde y cómo sientes tu piel.
- Ahora concéntrate en tu respiración, siente el aire entrando por tus fosas nasales. y de nuevo afuera.
- Siente tu cuerpo moviéndose en el aire. Concéntrate en los diferentes elementos de tu respiración.
- Ahora dirige tu atención a tu espacio interior. Como si recorrieras tu propio espacio corporal, ¿qué notas? Dolores, tensión, mariposas en el estómago, latidos cardíacos, un nudo en la garganta y también sensaciones más abstractas: cansancio, tristeza, felicidad.
- Elige un sentimiento que necesite atención. Préstale toda tu atención e intenta... Para darle forma. ¿Es duro, blando, ligero, pesado, áspero o liso? ¿De qué color es? ¿Es grande, pequeño, hueco, sólido...? Recorre su alrededor mentalmente, obsérvalo desde diferentes ángulos, siéntate a su lado (o encima, o detrás), deja que la sensación esté presente por completo.
- Ahora centra tu atención en el espacio que rodea la sensación. Observa el resto, por así decirlo, del espacio interior, mientras sigues sentado junto a la sensación. Mantén la atención. Dentro de ti, en tu espacio interior, y ahora abre suavemente los ojos. Observa el espacio exterior, pero permanece presente en tu espacio interior.
- Repita esto varias veces.



# EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

**Tiempo:** 120 minutos

**Objetivo:** Los participantes aprenderán formas de manejar el estrés; Los participantes comprenderán la importancia de la respiración y la respiración adecuada; Los participantes podrán practicar la respiración adecuada por su cuenta

## **Material:**

Pizarra blanca/volteable  
Materiales de escritura

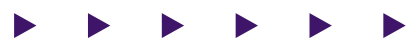
## **Introducción (30 minutos)**

Comenzaremos con una breve encuesta a los participantes para iniciar la conversación. Algunas preguntas orientativas podrían ser:

- ¿Quién de vosotros experimenta a veces estrés (negativo)? ¿Sabes qué está causando ese estrés?
- ¿Cómo afrontas este estrés? ¿Qué haces para reducirlo?
- ¿Qué sientes cuando estás estresado?
- ¿Cómo es tu respiración cuando estás estresado?

**Hablar sobre el estrés puede desencadenar experiencias negativas en los participantes. Preste mucha atención a cómo reaccionan. Si es necesario, consulte las instrucciones del capacitador para obtener información sobre cómo manejar las emociones negativas en el grupo.**

A continuación, se realizará una discusión grupal. Esta servirá como introducción al tema del estrés. El punto de partida es que las personas compartan que su frecuencia respiratoria puede aumentar cuando están estresadas.



## Teoría: ¿Qué es la respiración y por qué es importante? (75 minutos)

Lo primero que hacemos en la vida es respirar. Exhalamos nuestro último aliento al morir. Respirar es vital para la vida. Sucede (normalmente) de forma completamente automática.

Respirar es quizás el proceso corporal más importante que podemos realizar, tanto consciente como inconscientemente. Respiramos con nuestro cuerpo. Respirar afecta cómo pensamos y sentimos, y quiénes somos. Respiramos aire de afuera hacia adentro. Si perdemos la conexión con la respiración o respiramos solo superficialmente, perdemos la conexión con la vida. Respiras como vives. Vives como respiras.

### Elementos que componen tu respiración:

- inhalar
- exhalar
- descanso
- elección entre respiración por la nariz o por la boca
- frecuencia respiratoria

### ¿Por qué es tan importante respirar bien?

Al respirar conscientemente, mejora su concentración y rendimiento. El oxígeno está directamente relacionado con la salud. Nutre nuestro cuerpo y nos proporciona energía. Si los niveles de oxígeno son bajos debido a una respiración superficial, esto puede causar diversas molestias.

Los beneficios de las técnicas de respiración son infinitos, tanto a nivel físico como mental y emocional. Puedes practicarlas para calmar la mente, sentirte bien contigo mismo o mejorar tu rendimiento deportivo. La respiración es increíblemente poderosa y puede tener muchos efectos.

### Beneficios de la respiración consciente:

Intentamos complementar esto utilizando ejemplos y experiencias de los participantes.



### **Mejor salud**

Respirar es una actividad física. El oxígeno inhalado libera energía inmediatamente y te hace sentir en forma. Respirar conscientemente contribuye a una vida más saludable, feliz y relajada.

### **Más relajación**

Al respirar de forma más consciente y a un ritmo más lento, se calman todas las funciones corporales. La frecuencia cardíaca disminuye y, por lo tanto, la presión arterial también. Esto tiene un efecto directo en otros sistemas, como la digestión, el metabolismo y la circulación. Un cuerpo más tranquilo también mejora la salud mental y tranquiliza la mente. En una situación estresante (antes de una entrevista de trabajo, una presentación, etc.), respirar profundamente puede ayudar a calmarse y relajarse.

### **Mentalidad más fuerte, mayor concentración**

Respirar también tiene un efecto mental. Puedes hacer un ejercicio de respiración relajante para calmar tu mente. Una mente más tranquila y sin demasiado ruido te permite concentrarte mejor y prestar más atención a lo que haces.

### **Sentirse mejor consigo mismo**

Mejorar el rendimiento deportivo Antes, durante y después de tu rendimiento deportivo, puedes asegurar una mayor resistencia y fuerza muscular a través de una correcta respiración.



## Actividad 1: Siente el espacio de respiración en la parte superior del cuerpo mientras inhalas. (5 minutos)

Completar esta tarea juntos:

Cúando	Por la mañana/durante el día.
Postura	Sentado activo
Objetivo	Activar todo tu sistema
Tiempo	2 minutos
Otro	Puedes hacer este ejercicio en cualquier momento y en cualquier lugar.
El ejercicio	El ejercicio consiste en sentarse cómodamente en una posición activa. Respira profundamente por la nariz 10 veces y exhala relajado por la boca, a un ritmo ligeramente más rápido de lo habitual. No te alarmes si te sientes un poco mareado; esto pasará cuando recuperes la respiración con calma. Notarás que te despiertas y te sientes más activo. Básicamente, te estás activando, listo para empezar el día.



## Actividad 2 - Respiración abdominal (10 minutos)

La respiración tranquila consiste en respirar hacia el abdomen. Se refiere al movimiento de inhalación, donde el diafragma desciende y, como resultado, el abdomen se expande. Al menos, si hay suficiente espacio. Si no hay espacio debido a la tensión en esa zona, los pulmones permanecen pequeños y la respiración se dirige automáticamente hacia arriba. Esto se llama respiración torácica. Es más frecuente y superficial, lo que genera inquietud.

### ¿Qué pasa cuando no respiras adecuadamente?

- sensación de inquietud debido a una respiración demasiado 'acelerada'
- dificultad para lidiar con las emociones o reprimirlas
- rigidez en la espalda, cuello, hombros, tensión en el área del abdomen y diafragma
- sentimientos de miedo y pánico
- dormir mal o inquieto
- dificultad para respirar y respiración superficial
- dificultad para relajarse

Completen esta tarea juntos:

<b>Cuándo</b>	Ideal para la noche
<b>Postura</b>	Sentado activo
<b>Objetivo</b>	Cerebro, mente, calma.
<b>Tiempo</b>	Diariamente 10 minutos
<b>Otros</b>	Determina la hora con antelación y configura tu despertador, puedes hacer este ejercicio en cualquier momento y en cualquier lugar.
<b>El ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asegúrese de sentarse erguido en una postura activa.</li><li>- Cierra los ojos.</li><li>- Observa tu respiración, sin cambiar nada, sin juzgar.</li><li>- Siempre que te encuentres pensando en otra cosa, regresa tu respiración a tu respiración, ahí es donde está el foco de tu mente.</li><li>- Sigue tu inhalación, la pausa, la exhalación y continúa repitiendo esto.</li><li>- ¿Reconoces un pensamiento? No hay problema, déjalo ir y vuelve a tu respiración. Esto calmará tu mente.</li></ul>

## Más sobre Conciencia Sostenible

Si quieres explorar más teoría y actividades relacionadas con la sostenibilidad y la conciencia verde, haz clic en el siguiente enlace:

<https://greenstep-erasmusplus.eu/>

**Notas:**

**Notas:**

**Notas:**

**Notas:**

**Notas:**

