



Tejer con **Ternura los Hilos** de Nuestra Historia

World Vision
Por los niños

**Crianza**
con ternura

Descripción del proceso metodológico



1. ¿DE QUÉ SE TRATA ESTA METODOLOGÍA?

Es un espacio de apoyo mutuo para la restauración y sanación de adolescentes que han manifestado vivir Experiencias Adversas durante su vida. No es un grupo de formación o de capacitación, sino un grupo de apoyo.

Refiere a un espacio de descanso, seguridad, confianza, apoyo tierno y solidario, que permite mirar el interior del corazón y de su vida para sanar y apoyar el proceso de restauración de otros. Reconoce la fuerza transformadora y de sanación que tienen los grupos.

2. ¿QUÉ PRETENDE ESTA METODOLOGÍA?

Esta metodología busca que las y los adolescentes participantes conformen una red de apoyo mutuo, que les facilite redescubrir y resignificar su historia de vida, es decir, trabajar sus experiencias adversas, reconocer sus experiencias de ternura y de esta manera potencializar su capacidad de resiliencia para restaurar sus heridas y trascender como ser humano en la relación tierna consigo mismo, los demás y con Dios.

3. ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA METODOLOGÍA?

Está dirigida a adolescentes de 13 a 18 años, que hayan vivido experiencias adversas en su vida y que estén de acuerdo en formar parte del grupo.

Es importante tratar, en la medida de lo posible, que los grupos de adolescentes sean de 13 a 15 años y de 16 a 18 años, tomando en cuenta que en estos rangos de edad existe mayor afinidad, lo que facilitará su apertura y participación en el grupo.

4. ¿CUÁNTOS PARTICIPANTES SE RECOMIENDA INTEGREN EL GRUPO?

La cantidad ideal para un grupo es de doce personas, un mínimo de seis y un máximo de veinte.

5. ¿CUÁNTOS FACILITADORES SE REQUIEREN?

Dos para cada grupo. Si el grupo es mixto (hombres y mujeres) es ideal que haya al menos un facilitador varón y la otra persona que sea mujer.



6. ¿CUÁL ES LA DURACIÓN DE LA METODOLOGÍA?

Todo el proceso propone 8 encuentros de 3 horas cada uno, que podrán realizarse uno por semana, es decir 8 semanas.

Los encuentros podrán realizarse también quincenalmente, de acuerdo con el tiempo y condiciones del grupo, sin embargo, no se recomienda mayor intervalo de tiempo entre encuentros.

7. ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROCESO METODOLÓGICO?

El proceso tendrá 2 espacios principales:

Los encuentros: Se refiere a espacios grupales con las y los adolescentes participantes, tomando en cuenta que los grupos tienen una fuerza especial para la sanación y crecimiento personal. Estos encuentros tienen una estructura propuesta para desarrollar ejercicios vivenciales, cognitivos y espirituales a través de la lúdica, reflexión, contemplación y el arte. Más adelante se especificarán los pasos para el desarrollo de cada encuentro.

Los espacios personales: Son espacios individuales para reflexionar, reconocer emociones, identificar obstáculos y su propio progreso en el proceso; además de poner en práctica sus compromisos para trascender con sus relaciones consigo mismo y con los demás. Durante los encuentros se destinará tiempo para estos espacios, pero la mayoría se realizarán al finalizar cada encuentro, es decir, durante la transición entre un encuentro y otro. Cada participante contará con un diario para facilitar el registro de su proceso cognitivo y emocional.

8. ¿CUÁLES SON LOS ENCUENTROS?

Los encuentros son:

Encuentro 1: Conociéndonos

Encuentro 2: Recorriendo mi historia

Encuentro 3: Honrando mi historia

Encuentro 4: Las emociones y yo

Encuentro 5: Amando con ternura mi ser

Encuentro 6: Tejiendo relaciones de ternura

Encuentro 7: Mi sentido de vida

Encuentro 8: Celebrando la vida

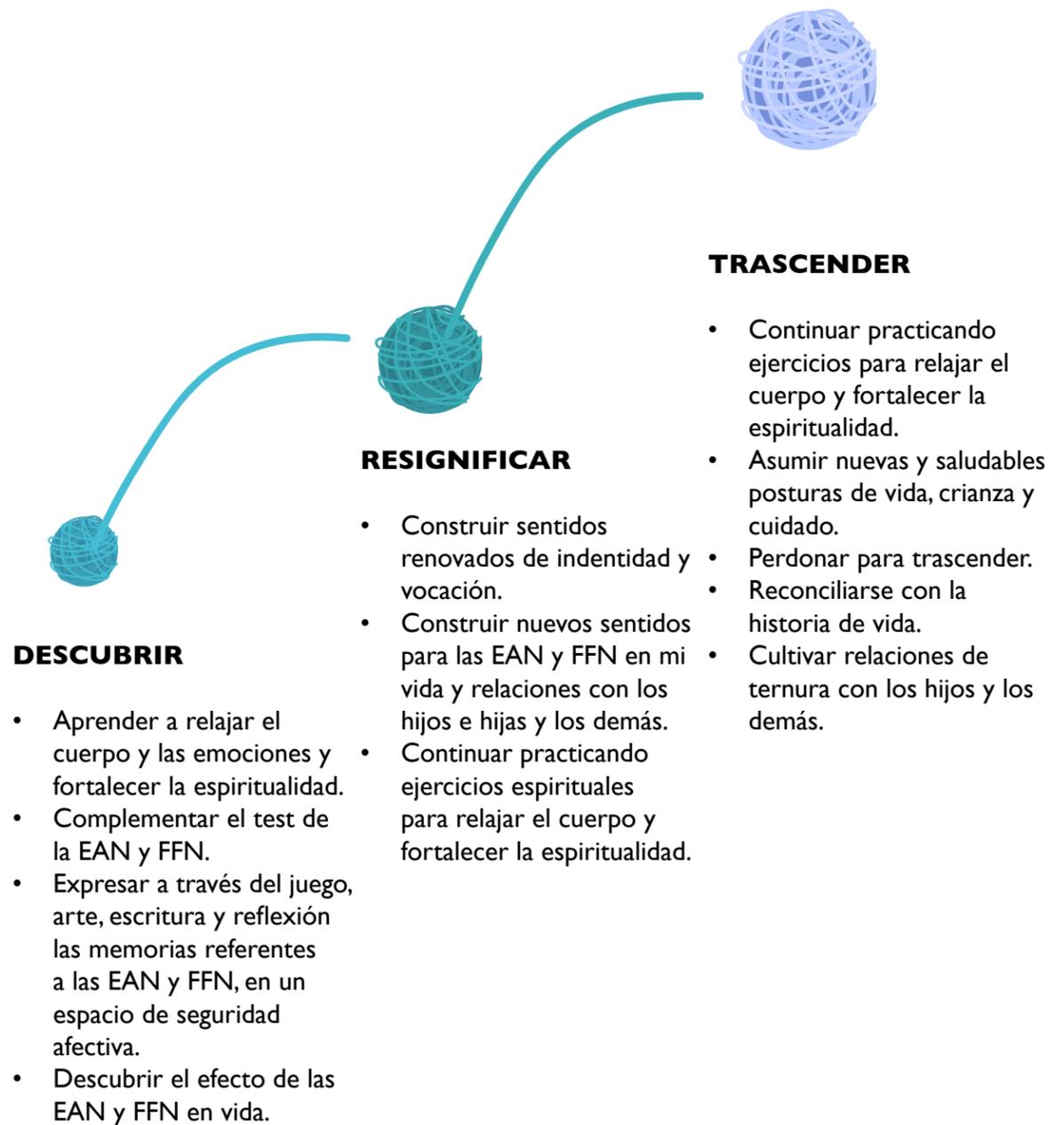
9. ¿CUÁL ES LA ESTRUCTURA DE LOS ENCUENTROS?

Cada encuentro tendrá una estructura y orden metodológico similar, que permita descubrir, resignificar y trascender. La estructura es la siguiente:

- A. Conectar con mi cuerpo, mente y corazón:** Se realizarán ejercicios de relajación y meditación para conectar con Dios, el ambiente y sí mismos.
- B. Compartir para crecer:** Se destinará un tiempo para compartir cómo estuvo la semana, sus reflexiones, vivencias, momentos difíciles, momentos agradables, experiencias en las que se puso en práctica lo avanzado durante el proceso, lecciones de la semana y cómo se sintieron al trabajar con su diario.
- C. Vivenciar y Reflexionar:** A través del arte, lúdica, escritura, música, videos, narrativa, entre otros, se realizarán ejercicios que permitan reencontrarse con su historia, su vida y sus metas, con el propósito de resignificar las vivencias y tomar nuevas perspectivas y relacionamiento.
- D. Comprometer para trascender:** Se motivarán acciones de compromiso para establecer mejores relaciones consigo mismos, con los demás y con Dios. El diario será un buen apoyo en este proceso.
- E. Cerrar:** Se hará la despedida y cierre del día.



10. ¿CUÁL ES EL MODELO DE RESTAURACIÓN QUE RETOMA ESTA METODOLOGÍA?



11. ¿CUÁLES SON LAS PREMISAS?

Las premisas en las que se basa esta metodología son:

- Dios nos quiere sanos y felices, nos ha creado con el potencial de dar y recibir ternura, con la capacidad establecer relaciones empáticas, amorosas, respetuosas y solidarias.
- Ningún ser humano llega a la adolescencia como hoja en blanco, sino con un sistema genético, con experiencias acumuladas y perspectivas de vida.
- Trabajar con adolescentes implica tener presente que esta etapa de vida es un proceso evolutivo, que tiene influencias socio históricas, en el que se dan cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales.
- El mundo actual de las y los adolescentes es globalizado, se basa en una red de grandes interconexiones e interdependencias, que antes no se vivía.
- Trabajar la dimensión espiritual con las y los adolescentes, es primordial, pues quienes tienen un sentido de espiritualidad, tienden a tener más esperanza, tener un sentido de felicidad y a desarrollar un auto concepto saludable. La espiritualidad favorece la resiliencia ante la adversidad y a tener un sentido de vida.
- La Ternura es la sensibilidad para percibir la singularidad y dignidad de cada uno y cuidarla con delicadeza y gentileza.
- Los seres humanos durante su vida experimentan situaciones difíciles y dolorosas, pero también experiencias de ternura. Reconocerlas y narrar la propia historia es primordial para reconciliar y resignificar la historia de vida.
- Los seres humanos dan sentido a su mundo cotidiano contando historias sobre sí mismos (Bruner, 1997). Ese contar historias va configurando su identidad, precisamente en el trabajo de relatar lo que les pasa y lo que los sujetos hacen con lo que les pasa. El sujeto se constituye cuando está relatando su propia vida. Allí se auto-interpreta buscando ordenar y dar significado a la propia existencia (Bruner, 2003).
- Los encuentros con adolescentes son más efectivos cuando se evitan las conferencias o las capacitaciones y en cambio se promueve la reflexión, el pensamiento crítico, el diálogo y ejercicios prácticos de reflexión y de compartir con sus pares.
- El grupo en sí, acompañado, es la mayor fuerza de reconciliación con la historia de vida, es una oportunidad concreta de dar y recibir ternura; es decir, el grupo sostiene tiernamente a sus miembros.
- Es muy importante que la familia de las y los adolescentes del grupo, participen en los procesos de Crianza con Ternura para adultos (Bálsamo de Ternura y Escuela de Ternura).



12. ¿QUÉ NO SE PUEDE OLVIDAR PARA LA PUESTA EN MARCHA DE LOS ENCUENTROS?

El eje principal de cada encuentro es la Ternura, que inicia con el trato que se brinde a las y los adolescentes durante el proceso de sanación (descubrir, resignificar y trascender), con la fuerza relacional que se establezca como grupo y la puesta en práctica de lo aprendido en la cotidianidad de cada participante.

El desarrollo de los encuentros implica una enorme, pero hermosa, responsabilidad, por tanto, la preparación previa es necesaria, prepare con antelación el material a utilizar y siempre repase el contenido de cada encuentro.

Al acompañar grupos de apoyo mutuo, es posible que usted se exponga a una carga emocional fuerte, por ello, se le invita a que trabaje en su autocuidado emocional diario; esto contribuirá con su bienestar y a estar en condiciones óptimas para continuar acompañando a las y los adolescentes.

La conformación y participación de las y los adolescentes en el grupo será totalmente voluntaria, informada y debe contar con la autorización por escrito de sus tutores.

En estos encuentros se compartirán y vivenciarán situaciones íntimas y dolorosas, cada una tiene un gran valor, honre cada experiencia compartida con confidencialidad, su escucha empática e invitando al grupo a hacer lo mismo.

Al ser encuentros en los que se hace un recorrido de vida y se abordan elementos muy personales, preste atención a las reacciones emocionales, verbales y corporales de las y los participantes. Recuerde que cuenta con un co-facilitador de encuentro para contener y apoyar estas situaciones.

Desde el inicio del proceso exprese que si alguien siente ansiedad durante la semana podrán llamarle a usted o a su persona de confianza.

La asistencia y participación de las y los adolescentes debe ser del interés de todo el grupo; junto con las y los participantes preste atención cuando alguien falte al encuentro, acérquense para conocer las razones de su ausencia y motiven a continuar. De igual manera, al finalizar cada encuentro inste la participación de todas y todos al siguiente.

Tenga presente que se trata de un grupo vulnerable y que el proceso es de sanación; sea amable, utilice un tono de voz suave, apóyese de música y de un ambiente agradable y seguro. Tome en cuenta que posiblemente el proceso sea lento y requiera especial atención a las reacciones del grupo.

Recuerde que se trata de un proceso de restauración y sanación, que requiere de diálogos,

reflexiones, narraciones, que despertarán emociones, recuerdos y reacciones frente a ello. Los encuentros más que de explicaciones, conferencias o presentaciones por parte del facilitador o facilitadora, requieren de una constante introspección, reflexión y diálogo con el grupo.

Durante todo el proceso es indispensable la escucha empática, sin juzgar, tratando de liberarse de mitos. Evite emitir opinión sobre las historias de vida y preste toda la atención.

Tenga presente que cada persona tiene su propio ritmo de vivir la experiencia de sanación y que cada grupo de adolescente es distinto, conserve su apertura para realizar ajustes a la propuesta de los encuentros.

Siempre dé la bienvenida al iniciar los encuentros, llame a las y los adolescentes por su nombre, agradezca la participación o testimonio de cada participante.

Procure un ambiente seguro, de confianza y relaciones de ternura entre los miembros del grupo. El grupo es importante como soporte emocional y para vivenciar el proceso de sanación.

Antes de la llegada de las y los participantes, coloque música suave y tenga a mano mandalas impresas para entregar en la medida que se vayan ubicando en sus lugares, esto ayuda a preparar el cuerpo y la mente para el encuentro.

Tome en cuenta que algunas situaciones tendrán que referirse a instancias especializadas, por lo tanto, es necesario contar con listado de contactos donde podría referir estas situaciones. Algunas de esas situaciones son:

- Presencia de ideas o intentos suicidas o autolesiones.
- Actos de violencia en la actualidad.
- Secuelas de las experiencias adversas (insomnio, pesadillas constantes, pérdida de apetito, ansiedad, depresión presente por varios meses).
- Cambios bruscos de estado de ánimo.
- Consumo de sustancias tóxicas o dañinas.
- Dificultades con la alimentación (horarios, cantidades, efecto de la comida).



Encuentro

1

Conociéndonos

Objetivo: Conocer al grupo, el proceso y definir en conjunto la dinámica de los encuentros, teniendo como eje fundamental la ternura.



A Consentir mi cuerpo, mente y corazón:

I. RELAX CON MANDALA

- Tiempo: 15 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mandalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mandala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

B. Compartir para crecer

I. EL ANIMAL QUE HABITA EN MÍ.

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Hojas blancas, marcador, colores y teype.
- Guía:

Entregue a cada participante dos hojas blancas, marcadores y lápices de colores.

Solicite que en una de las hojas escriban tres características personales; luego que dibujen un animal que represente esas características y con el que se identifiquen.

En la otra hoja, que escriban tres características que les gustaría adquirir en el futuro y que dibujen un animal que les represente.

Al finalizar los dibujos, colocarán en el pecho el animal que les represente en la actualidad y en la espalda el animal que les representa en el futuro.

Colocados en círculo, cada persona se presentará diciendo su nombre y compartiendo el animal que les representa hoy, con las tres características identificadas y harán lo mismo con el animal que les representa en el futuro.

Solicite un aplauso para el grupo, agradezca la confianza de compartir y mencione la importancia de conocerse entre sí y generar un espacio de bienestar y confianza.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. COMPRENDIENDO EL PROCESO.

- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: Presentación, data show o papelógrafo.
- Guía:

Genere un conversatorio sobre el objetivo del grupo, la confianza y la integración que puede generarse en los encuentros. Recuérdeles que todas y todos hemos vivido experiencias agradables, experiencias dolorosas, experiencias que no quisiéramos recordar, pero que ahí están y son parte de nuestra vida y que es importante reconocer nuestra historia, aceptarla y retomar los aspectos que nos ayudan a crecer.

En estos encuentros vamos a recordar algunas de esas experiencias y vamos a trabajar con ellas; pues éstas son parte de la historia, no nuestra historia completa, ni las que definen por completo nuestra vida. No podemos borrar lo que ya hemos vivido o experimentado, pero sí podemos trabajar juntas y juntos para que no empañen nuestra vida futura y la relación con los demás.

Realizaremos ejercicios de reflexión, concentración, relajación, diversión, los cuales haremos con mucho respeto y sigilo. Todas las historias son importantes, todas tienen un gran valor que debemos cuidar y respetar en el grupo.

Es fundamental mantener la solidaridad y el respeto, es decir crear lazos fuertes de ternura entre los miembros del grupo.

Comparta los resultados globales de la encuesta respondida por cada uno, como la “Historia del grupo” y haga hincapié en sentir que tienen historias similares y que no están solas o solos en el proceso.

Presente el tiempo y la temática propuesta para desarrollar el proceso y establezca con ellas y ellos, los días y la hora para los encuentros.

2. ACUERDOS DE CONVIVENCIA.

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Papelógrafo, marcadores y teype
- Guía:

A través de lluvia de ideas pregunte a los participantes sobre los acuerdos para crear un ambiente de confianza, respeto, escucha y ternura. Anote en papelógrafos las respuestas consensuadas de las y los participantes. Al finalizar pida que alguien lea los aportes y péguelo en un lugar visible y que se pueda ver en todos los encuentros.

3. LABORATORIO DE LA TERNURA.

- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: Hojas, marcadores, algodón, aceite para bebé, canela, chocolates, terciopelo o peluche, velas y fósforos.
- Guía:

Previo al encuentro, coloque cada material en recipientes separados (algodón, aceite para bebé, canela, chocolates, terciopelo o peluche, velas y fósforos).

Entregue una hoja y un marcador a cada participante, ponga música instrumental suave y luz tenue (cuando el ambiente o el lugar lo permita); invite a las personas acercarse y sentir cada elemento (observar, oler, tocar y probar).



En la hoja anotarán lo que sienten al tener contacto con cada elemento.

Solicite que en privado cada participante lea su hoja y a partir de esto defina “Ternura” con sus propias palabras.

Para cerrar, motive a los participantes a compartir su experiencia en el ejercicio y leer su definición de Ternura.

Agradezca la participación y conecte con el proceso que se experimentará durante los encuentros.

Explique que la ternura es una cualidad relacional, que se expresa en la forma como interactuamos unos con otros, para buscar el bienestar y el cuidado colectivo, y para afirmar la integridad y dignidad de cada persona. La ternura es principalmente una actitud interpersonal que refleja la elasticidad. Las relaciones de ternura no tienen límites de edad, género o lugar, sino que son para todas las personas, de todas las edades y en todos los espacios. (Grellert Anna, Guía de formación Bálsamo de Ternura).

4. PIDO Y OFREZCO.

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Tarjetas, marcadores y teype
- Guía:

Previo al ejercicio coloque en la pared o en el piso dos papelones, en el de la izquierda escriba la palabra Pido y en el de la derecha la palabra Ofrezco, para que los participantes coloquen en columna sus aportes.

Entregue a cada participante 2 tarjetas de diferente color, retadas en forma de corazón o de mano, un marcador y teype, solicite que en una escriban Pido (lo que esperan del grupo) y en la otra que escriban Ofrezco (lo que ofrecen al grupo). Es decir, lo que esperan y ofrecen al grupo durante esta experiencia.

Coloque al grupo alrededor de las hojas que pegó previamente y pida a los participantes colocar y mencionar sus respuestas y al resto a escuchar con empatía. “Yo pido al grupo” “Yo ofrezco al grupo”.

Agradezca la participación, mencione que es hermoso dar y recibir, mencione alguno de los compromisos que han escrito y recuérdelos que todas y todos son importantes y de gran apoyo para el otro. Que esta experiencia la haremos en conjunto, que es necesario el respeto, la escucha, la confianza y la solidaridad con los demás.

5. PERSONALIZANDO MI DIARIO.

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Colores, marcadores, calcomanías, pega, escarcha, hojas de colores y tijeras.
- Guía:

Entregue a cada participante su diario, puede ser un cuaderno, agenda, libreta o similares. Explique que este diario será personal y su función será apoyarnos a reflexionar sobre los encuentros, realizar algunos ejercicios que contribuyan a nuestro crecimiento y hacer anotaciones.

Solicite que personalicen su diario, es decir, que coloquen su nombre, edad y lo decoren de manera creativa, como cada uno prefiera.

D. Comprometer para trascender:

- Tiempo: 10 minutos para orientar el ejercicio en casa.
- Materiales: No se requieren.
- Guía:

Solicite que durante la semana trabajen en su diario alrededor de lo siguiente:

- a. Dedicando su talento para representar lo que la Ternura significa para cada uno y cómo podemos expresarla; puede ser con dibujo, símbolo, canción, poema, acróstico, etc.
- b. ¿Qué relación tiene la Ternura con el proceso que vamos a compartir?
- c. ¿Cómo vivo la ternura en la relación con?:
 - Mis padres
 - Otros familiares
 - Mis maestros
 - Mis amigos y compañeros

E. Cerrar.

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Colores, marcadores, calcomanías, pega, escarcha, hojas de colores y tijeras.
- Guía:

Pida al grupo colocarse en círculo, de pie, y haga las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo me siento con el encuentro?
- ¿Qué aprendizajes me llevo de este encuentro?
- ¿Qué cambiaría del encuentro?
- ¿Qué ideas puedo proponer para los siguientes encuentros?

Luego pida se tomen de las manos y hagan una oración de agradecimiento por la conformación del grupo y por iniciar esta experiencia.

Despida al grupo e invíteles a participar en el próximo encuentro.



Encuentro

2

Recorriendo mi Historia

Objetivo: Acercar a las y los participantes a su propia historia y experiencia de vida.



A Consentir mi cuerpo, mente y corazón

I. RELAX CON MANDALA

- Tiempo: 10 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mándalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mándala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

2. RESPIRANDO Y RELAJÁNDONOS

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Una alfombra o papelón por participante.
- Guía:

Explique el objetivo del encuentro y converse sobre lo relevante de respirar adecuadamente, es decir llevar el aire hasta el estómago y no únicamente al pecho, para que nuestro cuerpo y mente se oxigenen y ayudar a canalizar mejor nuestras emociones.

Coloque música instrumental y suave, solicite que busquen un objeto liviano y que se acuesten en el piso. Pida coloquen el objeto sobre su estómago e inicie el ejercicio de respiración en dos partes: primero inhalando, contando hasta 5 y llevando el aire al pecho (observando el objeto) y exhalando lentamente, segundo inhalando, contando hasta 5 y llevando el aire hasta el estómago y exhalando lentamente (observando el objeto). Haga notar la diferencia, al llevarlo al estómago el objeto que hayan colocado sobre su estómago se moverá. Repita la segunda parte dos o tres veces más.

Luego solicite quitar el objeto, cerrar los ojos, y hacer el ejercicio de respiración. Con voz serena, instrúyales que se concentren en su respiración, llevando el aire hasta su estómago; explique que es posible que su mente divague o piense sobre algunas preocupaciones que puedan tener. Cuando eso ocurra, diga que no tienen por qué frustrarse o molestarse. Recomiéndeles que calmadamente traten de regresar sus pensamientos y enfocarse en la sensación que genera su respiración en el cuerpo, sintiendo cada parte. Mencione lentamente algunas: los pies, glúteos, piernas, cadera, espalda, estómago, pecho, hombros, brazos, manos, cuello, cabeza, etc.

Pasado 2 minutos pida que poco a poco abran sus ojos y cuando estén listas y listos se incorporen.

Agradezca la participación al grupo, pregunte sobre las impresiones del ejercicio, dando participación a 3 o 4 participantes.

Explique que podemos respirar de esta manera en cualquier posición y que estaremos haciendo este ejercicio en los encuentros y así preparar nuestro cuerpo, corazón y mente para las actividades que se llevarán a cabo. De igual manera podrán realizar este ejercicio en sus casas.

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 10 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado. También pueden compartir cómo se sintieron al trabajar con su diario y mostrar su trabajo, si así lo desean.

Recuerde que la participación es voluntaria.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. MIS PERSONAS DE CONFIANZA

- Tiempo: 10 minutos.
- Materiales: Diario, lápices de colores, lápiz.
- Guía:

Recuerde al grupo lo conversado en el encuentro anterior, acerca de lo importante de contar con personas o redes que nos apoyen.

Por esto es relevante identificar a sus personas de confianza, recordando que sus características son: demuestran ternura y respeto, no les hace sentir incomodidad, ni guardar secretos que les dañen; les escucha con atención y se les puede compartir situaciones que les ocurran. Puede ser un maestro o maestra, su mamá, papá u otro familiar.

Pida que, en su diario, se dibujen o pongan su nombre al centro de la hoja, luego que se pregunten ¿Quién o quiénes son mis personas de confianza? ¿Por qué? Y a su alrededor coloquen círculos de colores por cada persona identificada, poniendo el nombre y el por qué.

Haga hincapié en que no existe un número ideal de personas de confianza, si no a quien o quienes realmente identifiquen, si es 1 está bien, igual si son más de 1.

Al finalizar haga notar al grupo que es posible que durante el proceso requiramos buscar a nuestra persona de confianza, si necesitamos conversar con alguien, además del grupo.

2. MONTAÑAS Y VALLES.

- Tiempo: 40 minutos.
- Materiales: Hojas, lápices de colores, lápiz.
- Guía:

Explique a las y los participantes el objetivo de este encuentro.

Entregue a cada participante una hoja blanca y lápices de colores para que dibujen un paisaje que simbolice la experiencia de crianza en su vida.

En el paisaje van a plasmar montañas, valles, ríos, árboles, flores que representen momentos significativos y personas que marcaron su historia de crianza, tanto de celebración y alegría como de momentos de dificultad y dolor. Recuérdeles que en la vida tenemos momentos difíciles, pero también agradables.

Cuando hayan concluido su dibujo, pídeles que, al otro lado de la hoja, escriban 2 lecciones de vida a partir de su dibujo (¿Qué puedo retomar para crecer como persona?).

Luego invíteles a organizarse en grupos de cuatro personas según afinidad, para que compartan su experiencia, hasta donde prefieran compartir y cómo se sintieron durante el ejercicio.

Para cerrar, invite a los participantes a juntarse en círculo y a compartir sobre lo conversado en los grupos.

Reafirme cuán importante es que miren su experiencia de crianza desde diferentes ángulos, para poder aprender de ella y permitir crecer y florecer en sus relaciones con los demás.

Explique que es recomendable que tengamos el paisaje completo para ayudarnos a recordar los momentos agradables que alientan nuestro corazón y recuperan la esperanza.

Solicite pegar el dibujo en su diario, ya sea en horizontal o vertical.

3. EJERCICIO DE LA SILUETA: MI CUERPO CUENTA MI HISTORIA DE VIDA

- Tiempo: 45 minutos.
- Materiales: Tres pliegos de papel por persona, rotuladores gruesos de colores, cinta adhesiva, lápices de colores o crayones de cera, marcadores y pliegos de papel.
- Guía:

Explíquelo al grupo que van a dibujar la silueta de su cuerpo sobre pliegos de papel en blanco.

Pídales que busquen una persona con quien se sientan cómodos para que dibuje la silueta de su cuerpo. No importa si esta persona ya dibujó la silueta de otro participante. Lo importante es que el participante identifique a una persona que le genere confianza para que dibuje su silueta sobre el papel.

Una vez que todas las personas tengan listo el dibujo de su silueta, pida que se peguen en la pared. Si las condiciones no lo permiten se pueden colocar sobre mesas o sobre el piso.

Luego, contestarán sobre ella por medio de dibujos, a las siguientes preguntas relacionadas con su crianza.

Durante mi experiencia de crianza:

- ¿Quiénes cuidaban de mí durante mi niñez?
- ¿Cómo la ternura se manifestaba en mi infancia? ¿Y en mi adolescencia? ¿Qué siento ante esto?
- ¿Cómo me sentía con la ternura que recibía de mis cuidadores?
- ¿Cuándo me hizo más falta la ternura de mis cuidadores? ¿Qué siento ante esto?
- ¿Quiénes son los adultos en quien confío mis preocupaciones, miedos, sueños?

- ¿Cuáles han sido las experiencias adversas o difíciles que viví durante mi infancia? ¿Y en mi adolescencia? ¿Qué siento ante esto?
- ¿Tiene mi cuerpo alguna cicatriz? ¿Qué siento ante esto?
- ¿Cuáles son mis nuevas experiencias de ternura? ¿Qué siento ante esto?
- ¿Cuáles son mis principales anhelos o sueños que tengo en la vida?

Deles cinco minutos entre cada pregunta para que dibujen con tranquilidad sus respuestas.

Seguidamente, solicíteles que cada uno contemple por cinco minutos su propia silueta. Contemplar significa mirar con atención y ternura. Luego, invítelos a que anoten sobre su silueta tres emociones que les vienen al corazón, y que las registren sobre su silueta. Luego anote una palabra que resume quién es la persona que han dibujado en la silueta. Seguidamente visiten cada silueta, miren con ternura las diferentes historias de vida, y dejen un mensaje de afirmación y de esperanza para cada silueta. Recuerde que deben escribir el mensaje o palabra de afirmación fuera del margen de la silueta.

En el plenario motive una conversación sobre la experiencia del ejercicio y explíqueles: La característica sobresaliente y fundamental del proceso es que requiere un cuerpo para poder actuar sobre él. En nuestro cuerpo se aloja nuestra historia de vida. Trabajar nuestra historia de vida, implica sanar el cuerpo que contiene las memorias, las emociones, los pensamientos, la piel, el espíritu, el cerebro y el corazón.

Al final de la sesión cada participante retira su silueta de donde la expuso, y la guarda.

D. Comprometer para trascender:

1. UNA MUESTRA DE TERNURA A MI CUERPO.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Lapiceros.
- Guía:

Pida usar su diario, para escribir unas líneas de reconciliación y afecto a su propio cuerpo, cerrando con un compromiso de cuidado especial a su cuerpo.

2. MI ÁLBUM.

- Tiempo: 10 para indicar el ejercicio en casa.
- Materiales: hojas de colores, cartulinas de colores, calcomanías, escarcha, marcadores.
- Guía:

Solicite que durante la semana cada participante elabore un álbum de su historia, buscando a personas de su familia o cercanas que puedan responder a las siguientes preguntas:

- a. ¿Por qué tengo este nombre?
- b. ¿A cuántos meses de embarazo nací?
- c. ¿Cuál fue la primera palabra que mencioné?
- d. ¿Cuántos meses o años tenía cuándo caminé?
- e. ¿Quién me cuidaba?
- f. ¿Cuál fue la mayor travesura que hice?
- g. ¿Cuáles fueron algunas de las situaciones difíciles que vivimos? ¿Cómo lo enfrentamos?
- h. ¿A quiénes podía buscar para apoyarme cuando me sentía triste o mal por alguna situación difícil?
- i. ¿Cuáles son las celebraciones familiares que más se recuerdan?
- j. ¿Tengo fotos?
- k. ¿Cuáles son las relaciones que más valoro en mi vida?
- l. Cualquier otra información que desee rescatar.

Con esta información podrán de forma creativa organizar y decorar su álbum. Facilite materiales para esto.

Pida que dejen 2 hojas en blanco, que continuarán trabajando en el siguiente encuentro.

F. Cerrar

- Tiempo: 15 minutos
- Materiales: tarjetas de colores y marcadores.
- Guía:

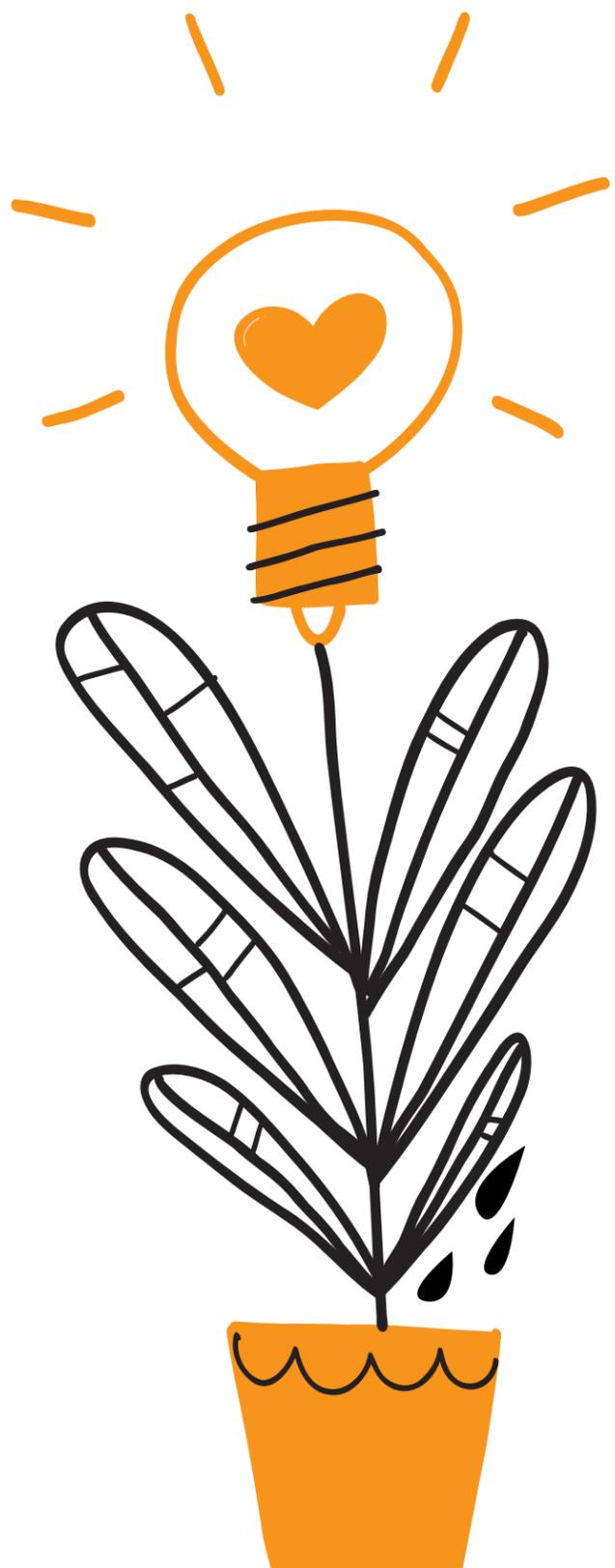
Prepare, imprima y recorte tarjetas de colores de la siguiente manera:

- En tarjetas color verde la pregunta: ¿Qué te gustó más del encuentro?
- En tarjetas color amarillo la pregunta: ¿Qué te gustaría mejorar o cambiar?
- En tarjetas color naranja la pregunta: ¿Qué aprendiste hoy?

Entregue una de cada color a cada participante para que respondan y las entreguen al finalizar el encuentro.

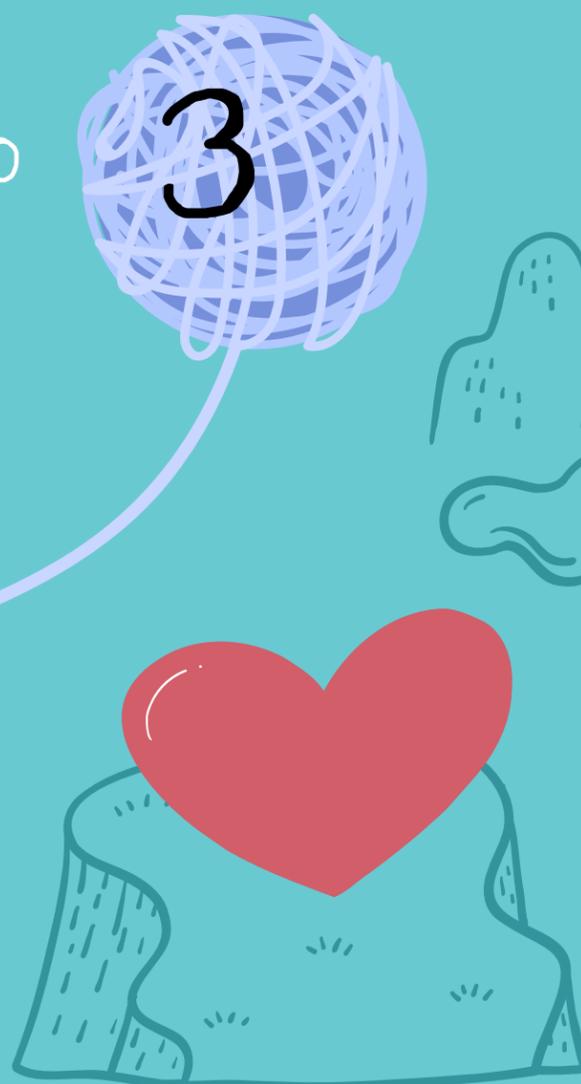
Luego, pídales colocarse en círculo de pie y tomados de la mano. Coloque en pantalla o en papelógrafo previamente escrito, la Oración de la serenidad para que todas y todos lean en voz alta al mismo tiempo.

Pida al grupo despedirse de los demás de la forma en la que se sientan cómodas y cómodos e invíteles a participar en el próximo encuentro.



Encuentro

3



Honrando mi Historia

Objetivo: Resignificar su historia de vida, la cual contempla experiencias adversas y experiencias de ternura.

A Consentir mi cuerpo, mente y corazón

I. RELAX CON MÁNDALA

- Tiempo: 15 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mándalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mandala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

2. RESPIRAR Y RELAJAR

- Tiempo: 15 minutos
- Materiales: Música, ya sea en celular, computadora o radio.
- Guía:

Dé la bienvenida a las y los participantes, coloque música suave y pida se reúnan de pie formando un círculo, para hacer el ejercicio de respiración, esta vez subiremos los brazos al inhalar y los bajaremos al exhalar. Al inhalar diremos en voz baja “te amo Dios”. Repitan esto de 5 a 10 veces.

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado.

Converse sobre lo significativo de ir recopilando y narrando nuestra historia. Pida que voluntariamente algunos participantes compartan sobre cómo les fue haciendo su álbum de vida (qué les gustó, qué se les dificultó, cómo se sintieron, etc.).

Recuerde que la participación es voluntaria.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. LÍNEA DE LA VIDA.

- Tiempo: 45 minutos.
- Materiales: Lápices de colores o marcadores.
- Guía:

Invite a continuar construyendo su álbum. En las páginas que se solicitó dejar en blanco, dibujar una línea recta y colocar en el extremo izquierdo 0 años y en el extremo derecho la edad que tienen actualmente; es decir la línea de su vida.

Luego colocar intervalos de 5 años (0 a 5 años, 6 a 10, 11 a 15, 15 a 20) y pedir que coloquen los hitos más importantes con un punto. Si consideran que fue una experiencia positiva colocar un punto en la parte de arriba y si consideran que fue negativo, colocar el punto debajo de la línea.

Las situaciones pueden ser: La Primera Comunión, bautizo, celebración familiar, graduación, pelea, muerte o enfermedad de un ser cercano, nacimientos, abusos, duelo, entre otros).

Luego unir los puntos de manera secuencial por años. Al finalizar pida que observen con detenimiento la línea de su vida, haciendo énfasis en los puntos altos y bajos.

Pida que al observar su línea de vida respondan en su diario lo siguiente:

- ¿Qué me dice esta línea de vida?
- ¿Qué dice de mí?
- ¿Qué siento al mirarla?
- ¿Qué aprendo de ella?

2. EXPERIENCIAS ADVERSAS Y EXPERIENCIAS DE TERNURA.

- Tiempo: 45 minutos.
- Materiales: Lápices de colores, lapicero y globos.
- Guía:

Invite a los participantes a tomar un globo cada uno, inflarlo y sentarse en círculo, si es en el piso mejor. Coloque música suave y pida que cierren los ojos y traigan a su mente esas experiencias adversas que han identificado en su historia, y tomando su globo, invíteles a identificar qué sienten en este momento, en qué parte de su cuerpo sienten esa emoción, pídeles colocar todo lo que sienten en ese globo, sin romperlo.

Díales que en su mente repitan no voy a permitir que estas experiencias roben mi tranquilidad, mi tiempo en el presente y en el futuro. No voy a borrarlas de mi memoria, pero sí voy a impedir que despierten sentimientos que me hagan sentir mal y actuar mal. Estoy colocando en este globo esas sensaciones y emociones que me hacen sentir mal, que me detienen a continuar y a ver a Dios en mi vida.

Después de un tiempo pida a cada persona liberar su corazón reventando su globo. A quienes se les dificulte hacerlo, invítele a entregar su globo a alguien del grupo con quien tengan más afinidad para hacerlo juntas o juntos.

Permita que las emociones fluyan, deje la música y preste atención a las reacciones.

Haga un ejercicio de respiración, invitándoles a inhalar abriendo los brazos y exhalar cerrándolos, de manera que se abracen a sí mismos, repita esto de 5 a 10 veces.

Luego pida ir a su diario y dibujar un corazón y colocar en forma de símbolos las experiencias de ternura que recuerdan y que quisieran almacenar en su corazón.

Con música suave pida que al finalizar coloquen la mano en su dibujo y se conecten con esas experiencias, que sientan lo bien que les hizo y hace sentir y hagan una oración personal de gratitud por ellas.

D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 15 minutos para orientar la actividad en casa.
- Materiales: Diario y lapiceros.
- Guía:

Solicite que durante la semana piensen en las relaciones que han construido con sus padres, maestros, hermanos y amigos y en su diario respondan ¿Cómo estas relaciones han contribuido o afectado mi vida?

También en su diario escribirán su biografía, de la forma o estilo que más les parezca, puede ser como un cuento, iniciando había una vez... o como una presentación: yo soy... Durante este tiempo dejar la música suave sonando.

Recomiende que antes y durante escriban observen su álbum completo y todos los ejercicios realizados en los encuentros anteriores y la pregunta que acaban de responder.

E. Cerrar

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Música y oración de la serenidad.
- Guía:

Ponga un canto de inspiración, puede ser: “Nadie te ama como yo”, “El espíritu de Dios está en este lugar”, “Estoy contigo”, u otra que considere adecuada.

Coloque en pantalla la oración de la serenidad, para que todas y todos lean en voz alta al mismo tiempo.

Recuerde la participación en el próximo encuentro.



Encuentro

4

Las Emociones y Yo

Objetivo: Potencializar la sensibilidad para el reconocimiento, comprensión y expresión de las emociones propias y la de los demás.

A. Consentir el cuerpo y el corazón

I. RELAX CON MÁNDALA

- Tiempo: 10 minutos
- Materiales: Mándalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mándala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

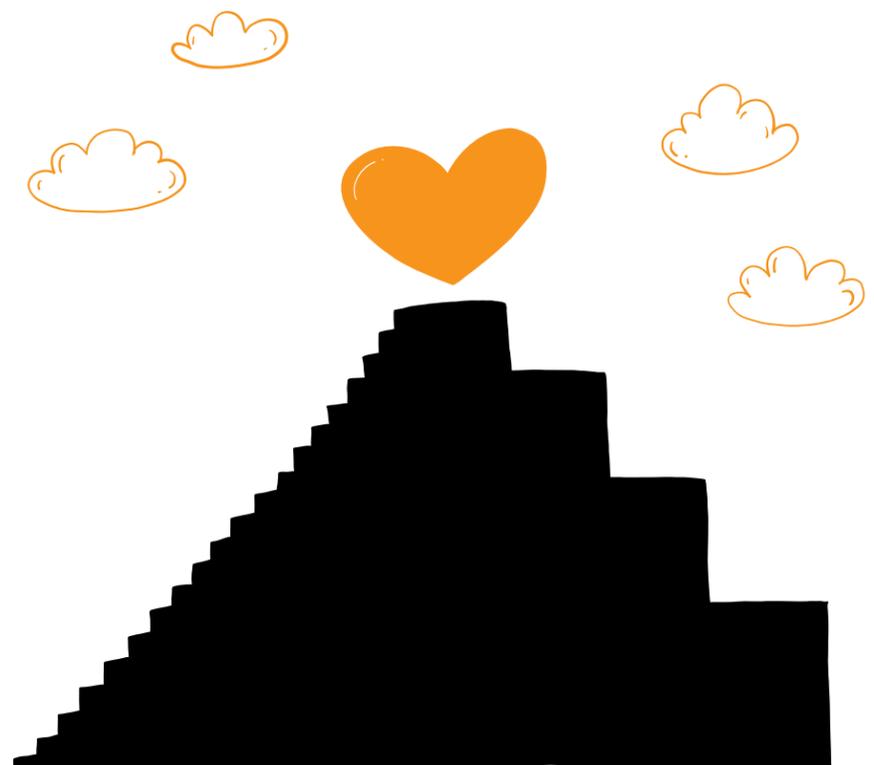
2. AL RITMO DE LAS EMOCIONES

- Tiempo: 15 minutos
- Materiales: Música, ya sea en celular, computadora o radio.
- Guía:

Coloque música de ritmo variado y solicite moverse por el lugar al ritmo de la música, no se trata de bailar, sino mover nuestro cuerpo de manera que podamos expresar las emociones que emanan a partir del ritmo.

Pida sentir libertad en sus movimientos, siguiendo la emoción que despierta cada ritmo,

Cierre con música suave, a medida que los participantes se van deteniendo, pida tomarse de las manos y hacer una oración para iniciar el encuentro.



3. COMPARTIR PARA CRECER

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado.

También pueden compartir cómo se sintieron al narrar su propia historia, el tipo de narración que eligieron y si alguien quisiera compartir su trabajo. Recuerde que la participación es voluntaria.

4. VIVENCIAR Y REFLEXIONAR

1. Reconociendo emociones y sentimientos.

- Tiempo: 45 minutos.
- Materiales: Tarjetas con nombres de emociones.
- Guía:

Pregunte al grupo:

- a. ¿Cuáles son las emociones que más conocen?
- b. ¿Qué opinan de ellas?

Mencione que es primordial reconocerlas y saberlas vivir, por ello estaremos ejercitando hoy ese reconocimiento.

Para iniciar elija 2 árbitros del juego, luego organice dos equipos, cada uno tendrá un árbitro.

Entregue 10 tarjetas a cada equipo con el nombre de una emoción o sentimiento escrito en cada tarjeta.

Cada árbitro llevará a su equipo y lo colocará en semicírculo para poder ver a la persona que representará la emoción.

El juego consiste en que cada persona hará los gestos y movimientos (mimos) que represente la emoción de la tarjeta que escoja y la persona que sigue deberá adivinar la emoción que representan. Otorgue 30 segundos para cada tarjeta. El árbitro anotará las emociones que son más difíciles de identificar para pedir apoyo a miembros del otro grupo a ver si logran entre todos identificar todas las emociones.

Las emociones y sentimientos que se colocarán en las tarjetas serán:

- Alegría
- Frustración
- Enojo
- Tristeza
- Miedo
- Odio
- Gratitud
- Compasión
- Culpa
- Aburrimiento
- Apatía
- Serenidad
- Amor
- Sorpresa
- Rencor
- Simpatía
- Confusión
- Curiosidad
- Dolor
- Nostalgia

Al finalizar pida un aplauso para los dos grupos y los árbitros y genere conversación, preguntando:

- a. ¿Qué les pareció el juego?
- b. ¿Cuáles fueron las emociones que más se les dificultó reconocer? ¿Por qué será que estas emociones son más difíciles de reconocer?
- c. ¿Cuáles se les facilitó reconocer? ¿Por qué será que estas emociones son más fáciles de reconocer?
- d. ¿Cuáles se dificultaron representar y cuáles fueron más fáciles? ¿Por qué?

2. Identificando mis emociones.

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Diario, lapiceros y lápices de colores.
- Guía:

Solicite al grupo buscar su diario y dibujar en grande seis globos y en cada uno anotar las situaciones que nos provocan las siguientes emociones:

3. SIENTO, PIENSO, ACTÚO Y ME RELACIONO

- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: Hoja de complete y lapiceros.
- Guía:

Entregue la hoja de completar a cada participante para que llenen por cada emoción lo que piensan y lo que hacen o cómo actúan y se relacionan con otros ante esa emoción.

La hoja contempla lo siguiente:

1. Al sentir **alegría** yo... Pienso que: _____, hago: _____ y mi relación con los demás: _____.
2. Al sentir **enojo** yo... Pienso que: _____, hago: _____ y mi relación con los demás: _____.
3. Al sentir **tristeza** yo... Pienso que: _____, hago: _____ y mi relación con los demás: _____.
4. Al sentir **ternura** yo... Pienso que: _____, hago: _____ y mi relación con los demás: _____.
5. Al sentir **miedo** yo ... Pienso que: _____, hago: _____ y mi relación con los demás: _____.

Converse con el grupo sobre el beneficio de hacer conciencia de las emociones que sentimos y permitírnos hacer un alto para pensar y reconocerlas y luego actuar.

Dialogue con el grupo sobre las emociones, que son parte de nuestra vida y sirven para generar respuestas internas frente a lo que pasa alrededor de nosotros o en nuestro interior.



En ese sentido, las emociones representan un cambio interno pasajero en respuestas a estímulos ambientales.

En el diccionario de neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema olímpico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales.

Las emociones no son malas ni buenas, solo son emociones que debemos sentirlas y vivirlas.

Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Las emociones son relevantes en la interacción con otros, debemos respetar lo que los demás sienten.

D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 15 minutos, para indicar el ejercicio en casa.
- Materiales: Hoja de recuento de emociones.
- Guía:

Solicite que durante la semana, en su diario hagan un recuento de las emociones más fuertes que vivan. Facilite el siguiente cuadro.

DÍAS	SITUACIÓN	EMOCIÓN				OBSERVACIONES
		Emoción	Pienso	Hago	Relación con otros	
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						



F. Cerrar

- Tiempo: 10 minutos
- Materiales: Oración de la serenidad.
- Guía:

Ponga música suave, coloque visible la oración de la serenidad, pida colocarse en círculo y leer la oración en voz alta al mismo tiempo.

Pida despedirse de la forma en la que se sientan cómodas y cómodos e invíteles al siguiente encuentro.

Encuentro



Amando con Ternura mi Ser.

Objetivo: Tomar conciencia del valor del ser que Dios nos regaló y que creó a su imagen y semejanza.

A. Consentir el cuerpo, mente y corazón

39

I. RELAX CON MANDALA

- Tiempo: 10 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mandalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mandala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

2. COMO PALMERAS.

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Música suave
- Guía:

Solicite al grupo colocarse en círculo, sentados en el piso y con las manos a cada lado, en las piernas.

Coloque música con sonidos de naturaleza e invíteles a hacer el ejercicio de respiración y luego a que se muevan como palmeras con el viento, disfrutando la música y conectándose con Dios y el ambiente.

Después de unos minutos hagan una oración de gratitud y pídale abrir los ojos lentamente.

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado.

También pueden compartir cómo se sintieron al llevar el recuento de sus emociones y si desean compartir su cuadro.

Recuerde que la participación es voluntaria.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. ME AGRADA, NO ME AGRADA.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Diario y lapiceros.
- Guía:

Converse con el grupo sobre el objetivo del encuentro, pues es necesario que nos conozcamos a nosotros mismos lo mejor posible. En los encuentros anteriores hemos reconstruido nuestra historia, lo que contribuye a ese conocimiento de nosotros mismos.

Invite a las y los participantes tomar su diario y hacer 2 columnas, en la izquierda colocarán 7 características que les agradan de sí mismos y en la columna de la izquierda 7 características que no les agradan de sí mismos. Esta lista debe tomar en cuenta los aspectos físicos, emocionales, de comportamiento y de relación con la familia, maestros, amigos, etc.

Lo que buscamos es conocernos, reconocer que como seres humanos tenemos aspectos positivos que nos gustan de nosotros mismos y aspectos que no nos agradan.

Podemos reconocer que algunos de estos aspectos pueden cambiarse si nos proponemos; habrán otros aspectos que no pueden cambiarse, como por ejemplo, algunos rasgos físicos o elementos de nuestro cuerpo que no pueden ser cambiados y sin embargo podemos aceptar y reconocer que son parte de nuestro ser.

Ahora que tienen su lista, cada uno puede señalar cuáles son posibles cambiar y cuáles no, por ejemplo: El tono de mi piel, mi estatura, nacionalidad, entre otros, no lo puedo cambiar. En cambio, mi peinado, la forma en la que trato a otros, cómo me relaciono con mis padres, maestros, amigos, los colores de ropa, mi timidez, sí puedo cambiarlo.

Después de señalar, piense si realmente quisiera cambiar esas características, si es así, trabajaremos esto en el plan de vida, que haremos en los próximos encuentros.

2. ASÍ SOY, ASÍ ME VEN.

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Hojas blancas, lapiceros, teype.
- Guía:

Entregue a cada participante 2 hojas blancas, en una pondrán “Así soy” y colocarán 3 de las cualidades que anotaron en el ejercicio anterior y 2 aspectos que no le parecen de sí mismos y la pegarán en su pecho con la leyenda tapada. En la espalda ubican la 2ª página escribiendo “Así me ven”.

Luego coloque música algo movida y pida que caminen o bailen en todo el espacio y pida que a cada persona que van encontrando escriba en la hoja de su espalda: Cómo ven a esa persona, sus cualidades, los aspectos a mejorar, las cosas que les agrada de ella.

Al pasar todos, dar el espacio y el tiempo para que cada participante pueda leer la hoja en su espalda y hacer una comparación entre lo escrito por ellos mismos de cómo se ven y lo escrito por los demás participantes, referido a cómo les ven, preguntándose si realmente estamos reflejando lo que pensamos de nosotros.

Invíteles a responder en su diario:

- a. ¿Cómo mi manera de ser enriquece la manera en la que me relaciono con mi mamá, papá, hermanos, maestros y amigos?
- b. ¿Hay algo que me gustaría cambiar en la manera que me relaciono con ellos y cómo ellos se relacionan conmigo?

Al finalizar, forme un círculo con las y los participantes y pregunte sobre la experiencia del ejercicio. Agradezca por la participación y converse con ellas y ellos acerca de lo relevante de conocernos y de mostrarnos tal como somos, reconociéndonos, queriéndonos y aceptándonos.

3. DIBUJO DEL ÁRBOL

- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: Hojas blancas, lápiz y lápices de colores.
- Guía:

Solicite a cada participante buscar su diario y en él, dibujar un árbol. Explique que este árbol les representa: En el tronco colocarán su nombre, en las raíces sus cualidades y en los frutos los logros alcanzados hasta hoy. Pida también dibujar pájaros cerca del árbol que representen su relación con su mamá, papá, maestros, hermanos, familiares y amigos.

Pueden colorear el árbol como deseen.

Al finalizar, pida colocarse un círculo y pregunte cómo se sintieron con el ejercicio y si alguien quisiera compartir voluntariamente. Dé espacio para que 4 o 5 participantes compartan su trabajo.

Converse con el grupo sobre lo significativo de este ejercicio para aprender a conocernos.

Dialogue con el grupo sobre la autoestima, pregunte si han escuchado de ella y qué comprenden. En la medida que vayan respondiendo, explique que la autoestima es la actitud que tenemos ante nosotros mismos, es decir, lo que pensamos, sentimos y lo que hacemos ante nosotros mismos. Esta actitud o percepción puede ser favorable o desfavorable.

Dios nos creó a su imagen y semejanza, por ende, somos seres especiales, únicos y bellos. Dios

decidió darnos una forma diferente a cada uno, nuestra cara, nuestras huellas y temperamento son únicos en cada uno de nosotros.

Debemos honrar la creación de Dios, debemos amarnos a nosotros mismos y a los demás. Amar es respetar, aceptar y reconocer.

Dios sabe que cometemos errores y nos ama de manera incondicional, nos acepta y nos acompaña a modificar las cosas que decidimos cambiar para ser mejores personas.

La forma en la que nos valoramos la vamos construyendo y podemos modificarla. Se construye desde la niñez, a partir de los mensajes que recibimos de las personas que están cerca nuestra, estos mensajes pueden ser palabras, frases, gestos y la forma en la que nos tratan, esto se va nutriendo o modificando con las experiencias que vamos viviendo.

El estar consciente de nuestro ser, nos ayuda a discernir por nuestra cuenta cuáles de esos mensajes recibidos son reales o útiles para crecer y para amarnos. Muchas veces podemos creer que somos de cierta manera por el mensaje que recibimos cuando cometemos un error, esto hace que actuemos de esa manera y reafirmemos de manera errónea que somos así, por ejemplo, si se nos cae un vaso o la comida y nos dicen torpes en varias ocasiones, nos creemos que somos torpes y actuaremos de esa manera y con mayor frecuencia se nos caerán las cosas.

Muchas veces podemos ser muy duros y exigentes con nosotros mismos, podemos sentir que un defecto o fracaso anula nuestras cualidades y tendemos a generalizar y asumir una postura permanente.

4. CARICIAS DE TERNURA PARA EL ALMA

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Hojas blancas o de colores, lapiceros y material para decorar la hoja.
- Guía:

Entregue una hoja blanca o de color y material para decorar los bordes de la hoja. Pida escribir su nombre en la parte superior de la hoja; de manera que quede espacio libre para que todas y todos los participantes puedan escribir.

Luego haga 2 grupos, un grupo con cada facilitador. Colocados en círculo, explique que cada uno pasará su hoja a la persona que tiene a la derecha y recibirá una hoja de la persona de la izquierda.

Cada participante escribirá una frase corta de ternura o descripción de las cualidades de la persona dueña de la hoja. Después de escribir pasará la hoja, hasta finalizar la ronda de escribir en la hoja de cada participante del grupo.

Deje un tiempo para que cada una pueda leer en forma privada.

D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 10 minutos para explicar el ejercicio en casa.
- Materiales: Diario y lapiceros
- Guía:

Solicite que, durante la semana, en su diario escriban un poema o carta de amor para sí mismos.

Además, responda a la pregunta:

- a. ¿Qué elementos de la relación que tengo con mis padres y maestros influyen en mi autoestima?
- b. ¿Cómo puedo contribuir en la autoestima de los demás?

G. Cerrar

- Tiempo: 25 minutos.
- Materiales: Caja decorada y espejo.
- Guía:

Prepare con antelación una caja con tapa decorada, al fondo de la caja pegue un espejo y tape la caja.

Ponga música suave, pida al grupo sentarse en círculo, y explique que en la cajita se encuentra el regalo más hermoso que Dios nos ha hecho, pase la cajita y pida que en silencio la destapen y vean su contenido por unos minutos sin decir nada, luego que en silencio entreguen la cajita a la persona que tienen a su derecha.

Recuérdelos que Dios es perfecto y su creación también lo es y nosotros somos su creación, somos seres únicos y especiales.

Pida despedirse de la forma en la que se sientan cómodas y cómodos e invíteles al siguiente encuentro.

Encuentro



Tejiendo Relaciones de Ternura

Objetivo: Potenciar el desarrollo de relaciones sanas, tiernas y dignificantes con los demás.



A. Consentir el cuerpo y el corazón



I. RELAX CON MÁNDALA

- Tiempo: 10 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mándalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mándala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

2. LA CASCADA

- Tiempo: 15 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y prepararse para el ejercicio de respiración consciente, inhalando, contando hasta 5 y llevando el aire hasta el estómago; luego exhalar contando hasta 5.

Después de 5 repeticiones, pida que al inhalar levanten muy alto sus brazos contando hasta 5 y al exhalar muevan los dedos de las manos, haciendo con su boca el sonido de una cascada fuerte. Invíteles a sentir el agua en su cabeza, hombros, cuerpo y cómo esta sensación relaja su cuerpo. Esto puede realizarse de 5 a 10 veces.

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Continuar en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado.

También pueden compartir su poema o carta de amor a su ser. Recuerde que la participación es voluntaria.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. DESDE DÓNDE SE VE.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Cartulina con dibujo
- Guía:

Organice 4 grupos, coloque al centro un cuadro de cartulina grande con un símbolo, pida que cada grupo se coloque a un lado del cuadro y lo observe y pida que en voz baja definan que ven del lado del dibujo que les correspondió.

Luego pida que un representante de cada grupo diga lo que ven desde su lado y defiendan su visión ante los otros grupos.

Cada lado verá algo diferente (la letra “M”, la letra “E”, la letra “W” y el número “3”).



Ahora pida que los grupos cambien de lugar y vuelva a preguntar qué ven, para que cada grupo en voz baja identifique lo que ve al nuevo lado asignado.

Pregunte al grupo:

- ¿Por qué pasa que al cambiar de posición vemos diferente el mismo símbolo?
- ¿Nos ha pasado esto?
- ¿Con quién o quiénes? ¿Mamá, papá, maestros, familiares, amigos?

Converse sobre la influencia que tiene nuestro contexto, nuestra vida, las condiciones y el momento en el que estamos, en la forma de ver las cosas y el mundo. Cada persona puede ver un mismo hecho, objeto o experiencia de diferente manera, sin embargo, puede comprender y aprender de la forma en la que otros pueden visualizar.

El ponernos en el lugar de otros nos ayuda a tener mejores relaciones, ser más comprensivos, tener una visión más amplia, aprender y ser mejores seres humanos.

También es importante poder expresar cómo vemos las cosas y lo que sentimos ante ellas. El comunicarnos adecuadamente es indispensable.

2. DIALOGANDO CON TERNURA

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Antes de iniciar el ejercicio, converse acerca de lo significativo que es comunicar de manera tierna lo que pensamos y sentimos, pero también escuchar con atención a los demás.

Cuando decimos comunicar con ternura nos referimos a la comunicación sensible al otro, que implica decir lo que pensamos y sentimos, a la persona indicada, en el lugar indicado y de la forma indicada. Es decir, de manera dignificante y edificante del otro y de uno mismo. Este tipo de comunicación presta atención a:

- ¿Qué relación tengo con la persona con quien estoy hablando? ¿Es una relación de confianza, edificante o dignificante? ¿Existe confianza en esta relación?
- ¿Percibo cómo se siente la otra persona? ¿Cómo me siento yo?
- ¿Qué quiero decir?: El mensaje debe ser claro y concreto.
- ¿Cómo lo digo?: Usando un tono de voz tranquilo, mirando a la cara, sin señalar ni gritar.
- ¿Cuándo lo digo?: Prestar atención si es un tema para tratarse en privado y que la otra persona esté presta a escuchar.
- ¿Cómo se siente la otra persona después de nuestro diálogo?
- ¿Cómo me siento yo?
- ¿Nuestra relación se ha fortalecido?

Algunas veces no decimos lo que queremos decir, por temor a dañar a otras u otros o a que se molesten con nosotros. Otras veces lo decimos de una forma que dañe a las y los demás.

Vamos a trabajar en el valor y la sensibilidad de decir las cosas y en la manera de hacerlo. La ternura nos invita a expresar nuestro mensaje iniciando con algo positivo, luego el mensaje y cerrar otra vez con algo positivo. Debemos ser sinceros tanto en lo positivo que hacemos notar, como al decir lo que queremos y sentimos.

Por ejemplo:

Me gusta cantar y bailar, me han dicho que lo hago muy bien. Para el acto de final de año, me han elegido, junto a otros estudiantes para proponer una presentación cada uno. Mi maestro está insistiendo para que yo presente un poema, y aunque me gusta la poesía, yo quiero cantar ese día. No sé cómo decirle que no, pues él siempre me apoya y está emocionado con un poema. No quiero decepcionarlo o que no vuelva a elegirme en próximos eventos. Tampoco quiero que se sienta mal o piense que soy odiosa con él.

Desde la comunicación con ternura podría decirle: "Gracias por invitarme a presentar en el acto y visualizar otro talento en mí, por ahora le propongo hacer un canto o baile, que es lo que más me gusta hacer. Así como usted, quiero que el acto sea muy bonito y especial".

Ahora realice el ejercicio práctico, solicitando 2 voluntarios para hacer juego de roles al centro del salón. Los voluntarios representarán a 2 amigos Roger y Sebastián; Sebastián le pide prestado el cuaderno de geografía a Roger para estudiar, el examen es el día de mañana y ninguno ha estudiado. ¿Cómo podría Roger decir que no de manera asertiva? Sebastián insistirá mucho para conseguir el cuaderno.

El resto del grupo observará y tomará nota de sus impresiones. Al finalizar, conversen sobre la situación y la manera de comunicarse con ternura.

Juntas y juntos piensen en alternativas asertivas para decir que no y formas de apoyar a Sebastián.

3. ACOMPAÑANDO CON EL CORAZÓN

- Tiempo: 50 minutos.
- Materiales: Historias impresas, papelógrafos y marcadores.
- Guía:

Reflexione con el grupo alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Qué características deben tener las relaciones sanas y tiernas con las y los demás?
- ¿Qué podríamos ofrecer y recibir para establecer relaciones sanas y tiernas?
- ¿Puedo identificar personas con las que puedo establecer este tipo de relaciones, es decir personas de confianza?
- ¿Cómo podríamos fortalecer nuestra relación personal con Dios?

Al finalizar el diálogo, conforme 6 grupos y explique que cada grupo recibirá una historia o situación que viven algunas y algunos adolescentes. Los grupos reflexionarán y encontrarán propuestas de solución. Recuerde tratar con ternura a los demás.

Previo al encuentro prepare e imprima historias o utilice el móvil para enviar chat, durante el encuentro.

Las historias podrían ser las siguientes o seleccione algunas de las situaciones que se presenten con mayor frecuencia en la zona.

HISTORIA 1:

¡Hola! soy Luisa, tengo 16 años, estoy en una relación de noviazgo de 7 meses, me divierto mucho con él y nos apoyamos cuando tenemos algún problema en casa; sin embargo, me siento mal cuando él asegura que estoy con alguien más; no quiere que hable con nadie y revisa mi celular con frecuencia. Para demostrarle que lo quiero y que solo estoy con él, acepté enviarle fotos privadas y cuando está enojado amenaza con publicarlas.

Reflexionar y responder:

- ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- ¿Qué podría hacer Luisa?
- ¿Qué podríamos decirle al novio de Luisa?
- ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Luisa?

HISTORIA 2:

Hola, soy Andrés, tengo 15 años y me siento mal, porque mi padrastro únicamente ve mis fallas, no es nada amable conmigo, sobretodo cuando mi mamá no está en la casa. Quisiera decirle a mi mamá, pero no sé si me va a creer o si la voy a lastimar, porque lo quiere mucho.

Reflexionar y responder:

- ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- ¿Qué podría hacer Andrés?
- ¿Qué podríamos decirle a la mamá y al padrastro de Andrés?
- ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Andrés?

HISTORIA 3:

Hola, me llamo Amalia, tengo 14 años y me molesta que en mi iglesia la limpieza nos corresponde siempre a las mujeres. A mis amigas y a mí nos parece que esto debe cambiar. Mi mamá me aconsejó no decir nada porque se pueden molestar los miembros de la iglesia y además, ella no lo ve mal, siempre ha sido así y a nadie le ha pasado nada por hacerlo.

Reflexionar y responder:

- a. ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- b. ¿Qué podría hacer Amalia?
- c. ¿Qué podríamos decirle a la mamá de Amalia?
- d. ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Amalia?

HISTORIA 4:

Hola, soy Miguel, tengo 17 años y mis mejores amigos han empezado a tomar licor y a veces drogas; ellos insisten para que yo también lo haga, pero sé que no me hará bien. Ahora se burlan y dicen que soy un cobarde. No sé qué hacer porque no quiero perder su amistad ni que se burlen de mí.

Reflexionar y responder:

- a. ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- b. ¿Qué podría hacer Miguel?
- c. ¿Qué podríamos decirles a los amigos de Miguel?
- d. ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Amalia?

HISTORIA 5:

Hola, me llamo Esther, tengo 13 años y siempre he confiado en Dios; pero me han pasado cosas, que me llevan a dudar de él, mis padres se separaron hace 2 años, en la escuela me molestan porque soy muy bajita y tengo mucho cabello. Me pregunto si realmente Dios existe y si existe si realmente me quiere.

Reflexionar y responder:

- a. ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- b. ¿Qué podría hacer Esther?
- c. ¿Cómo podría Esther recobrar la relación con Dios?
- d. ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Esther?

HISTORIA 6:

Hola, soy Omar, tengo 13 años, en la casa me dicen que soy importante, pero en la escuela mi maestro me hace sentir mal, todo el tiempo se burla de mí, hace bromas feas de mí y cree que no puedo hacer nada. Mi abuelita y mi mamá me preguntan si me pasa algo, pero no quiero decirles nada para no preocupar a nadie. Tampoco quiero decirle al director porque me da miedo que mi maestro sea peor conmigo.

Reflexionar y responder:

- a. ¿Qué pensamos sobre esta situación?
- b. ¿Qué podría hacer Omar?
- c. ¿Qué podríamos decirle al maestro de Omar?
- d. ¿Qué palabras de ternura podríamos expresarle a Omar?

D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 10 minutos para orientar el ejercicio en casa.
- Materiales: Diario y lapiceros.
- Guía:

Solicite que durante la semana escriban en su diario una situación difícil que estén enfrentando en las relaciones con sus padres, familiares, maestros y/o amigos y qué podrían hacer frente a esto, utilizando las herramientas que hemos desarrollado en los encuentros. Recuerde lo conversado en el encuentro sobre la comunicación con ternura, los diferentes puntos de vistas y las alternativas propuestas por el grupo.

D. Cerrar

- Tiempo: 15 minutos.
- Materiales: Música.
- Guía:

Solicite ubicarse de pie en círculo, coloque un canto que implique movimiento y pida al ritmo de la música se acerquen e interactúen con los demás con respeto.

Puede utilizar: “Mi mano está llena de su bendición”, “Grande es el amor de Dios”, “Estoy enamorada de Dios” u otra que considere adecuada.

Motive al grupo a despedirse de la manera que se sientan cómodas y cómodos y recuérdelos participar en el siguiente encuentro.



Encuentro

7

Mi Sentido de Vida

Objetivo: Fortalecer el sentido de vida de los participantes y su relación con Dios y con los demás.

A. Consentir el cuerpo y el corazón

I. RELAX CON MANDALA

- Tiempo: 10 minutos (Previo al inicio del encuentro)
- Materiales: Mandalas, colores y tajador.
- Guía:

Previo a que lleguen las y los participantes coloque lápices de colores sobre la mesa para que puedan usarlos libremente y coloque música suave.

A la llegada de cada participante, salude y dé la bienvenida, llamándoles por su nombre. Entregue una mandala para que libremente puedan pintar con calma para relajar el cuerpo y la mente.

Solicite colocarse de pie en círculo, tomarse de las manos y hacer una oración de agradecimiento a Dios por una nueva experiencia.

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y explique que tendremos este tiempo para compartir las reflexiones que tuvieron durante la semana, sus vivencias, los momentos difíciles o momentos agradables que pasaron y el aprendizaje que la semana les ha dejado. También pueden compartir cómo les fue identificando situaciones difíciles y encontrando alternativas de solución. Recuerde que la participación es voluntaria.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. VISUALIZANDO MI PROPÓSITO DE VIDA.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Sentados en círculo, converse con el grupo sobre lo trascendental de tener un propósito de vida que contribuya a dar sentido a cada día y nos facilite tomar las mejores decisiones. Generalmente en la adolescencia es cuando tomamos las primeras decisiones autónomas para la vida.

Es importante partir de la pregunta: ¿Qué ser humano quiero ser, en las diferentes esferas de mi vida (personal, familiar, escolar, laboral, social, salud pareja, etc.)?

Coloque música suave, solicite colocarse en una posición cómoda y cerrar los ojos. Realice un ejercicio de respiración y pida que se visualicen cómo quisieran ser y estar en 3 años, pida prestar atención a lo que usted irá mencionando:

- a. Observe su cuerpo, vestimenta, peinado.
- b. Observe a su alrededor, el lugar, los colores, cómo es su comportamiento.
- c. ¿Cómo se visualiza con su familia? ¿Cómo actúa con su familia?
- d. ¿Cómo se visualiza con sus amigos? ¿Qué tipo de amigos le gustaría tener a su alrededor? ¿Cómo es su comportamiento con ellos?
- e. ¿Cómo se visualiza en su formación? ¿Cómo ve su desempeño? ¿Dónde se ve estudiando?

Pida que respiren de manera consciente y poco a poco abran los ojos. Al tener todas y todos los ojos abiertos, conversen sobre la experiencia, qué observaron, qué no lograron visualizar.

Aclare que todos los pensamientos, sentimientos y deseos son válidos, que no los minimicen, creyendo que no son de valor, que no son importantes o que no son necesarios trabajarlos o que no somos capaces de alcanzarlos.

2. ELABORANDO EL PLAN DE VIDA.

- Tiempo: 50 minutos.
- Materiales: Hoja de plan
- Guía:

Explique al grupo que tener un plan, ayuda a dar o reforzar ese propósito de vida que aspiramos, pues nos orienta hacia dónde queremos ir y cómo llegar hasta ahí, es decir las estrategias y los recursos con los que contamos para alcanzar los objetivos. Nos ayuda a ordenar ideas y visionar mejor el futuro.

Solicite tomar su diario y revisar el ejercicio del árbol de la autoestima y los aspectos que nos gusta y que no nos gusta de nosotros mismos, lo que es posible cambiar y que nos gustaría hacerlo.

Luego entregue la hoja del plan de vida y vaya solicitando lo siguiente:

- a. En su mente, responder: ¿En 2 o 3 años qué quisiera que pasara en mi vida? Tomando en cuenta aquellos aspectos que identificamos que podemos cambiar, además lo que hemos visualizado en nuestra relajación y algunos deseos o sueños que hayamos contemplado anteriormente.

- b. Colocar una meta para cada dimensión de la vida, es decir, una meta para la dimensión de la familia, otra meta para la dimensión de la amistad, otra para la personal y otra para dimensión de estudios y laboral.
- c. Debajo de cada meta escribir el tiempo o la fecha en la que espera alcanzar esa meta.
- d. Debajo de la fecha describir las acciones que está dispuesta o dispuesto a realizar para alcanzar cada meta.
- e. Debajo de las acciones coloque los recursos que tiene y requiere para alcanzar las metas.

Explique que sus metas y acciones deben ser alcanzables, claras y específicas.

De manera voluntaria las y los participantes podrán compartir lo trabajado.

Recomiende tener este plan en lugar visible, que le permita enfocar sus días y organizarse para desarrollar sus estrategias y cumplir sus metas.

HOJA DE PLAN DE VIDA

PERSONAL

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?

FAMILIAR

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?

AMIGOS

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?

ESTUDIOS/ LABORAL

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?

PAREJA

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?

SALUD

META:
FECHA DE ALCANCE:
¿Qué haré para alcanzar la meta?
¿Qué necesito para lograrlo?



3. SOCIODRAMAS.

- Tiempo: 50 minutos.
- Materiales: Material didáctico.
- Guía:

Organice 4 grupos, donde cada uno prepare un sociodrama representando los riesgos o situaciones que pueden frustrar o cambiar su plan de vida. Ante esto, representarán las alternativas para manejar esas situaciones y poder alcanzar sus metas.

Durante cada representación, el resto del grupo tomará notas para reforzar o proponer otras alternativas para que las y los personajes continúen su plan de vida.

Al finalizar dialogue con el grupo alrededor de la pregunta: ¿Qué reflexión o conclusión puedo tener de las situaciones representadas?

Mencione que algunas situaciones están bajo nuestro control y podemos evitarlas al tomar las mejores decisiones para nuestra vida. También se encuentran algunos aspectos de la vida que no dependen de la voluntad humana y que debemos estar atentos para hacer los ajustes pertinentes a nuestro plan.

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles pueden ser situaciones que podemos evitar?
- ¿Cuáles son aspectos fuera de nuestra voluntad?
- ¿Alguien necesita apoyo para cultivar estos factores protectores y potenciadores de nuestros sueños y metas?
- ¿Qué podemos hacer para entre todos prevenir estas situaciones?

Repita el ejercicio, pero ahora identificando los factores protectores que pueden colaborar al logro metas y sueños.

- ¿Qué podemos hacer para cultivar más factores protectores y potenciadores de nuestros sueños y metas?
- ¿Alguien necesita apoyo para cultivar estos factores protectores y potenciadores de nuestros sueños y metas?
- ¿Cómo podemos apoyarnos para cultivar estos factores protectores y potenciadores de nuestros sueños y metas?

D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Material didáctico.
- Guía:

Converse con el grupo sobre el cierre del proceso, lo que ha significado para todas y todos, sin ahondar, pues tendrán un encuentro muy especial para cerrar y celebrar juntas y juntos el camino recorrido y los cambios alcanzados.

Previo al encuentro, prepare una bolsa o caja, con los nombres de cada participante escrito en papelitos. Pida al grupo colocarse en círculo y que cada uno saque un papel con el nombre de uno de sus compañeros o compañeras. Si sacan su mismo nombre, pida que lo regresen a la caja o bolsa. No podrán decir el nombre que les salió, pues es una sorpresa.

Asegúrese que todos los nombres hayan salido e invíteles a diseñar una tarjeta de ternura para esta persona. Esto lo elaborarán durante la semana y lo entregarán en el próximo encuentro.

Luego conforme grupos de 4 o de 5 personas para que durante la semana preparen de manera creativa una forma de expresar lo que ha significado esta experiencia, puede ser a través de: canto, baile, poema, coreografía, mimos, pintura, sociodramas o de la forma que desean y decidan. Su presentación se compartirá en el siguiente encuentro.

Anime a los grupos a prepararse bien y con ternura para realizar una linda presentación en el encuentro de cierre.

E. Cerrar

- Tiempo: 10 minutos.
- Materiales: No se requiere.
- Guía:

Pida al grupo ubicarse en círculo y hacer una oración de cierre.

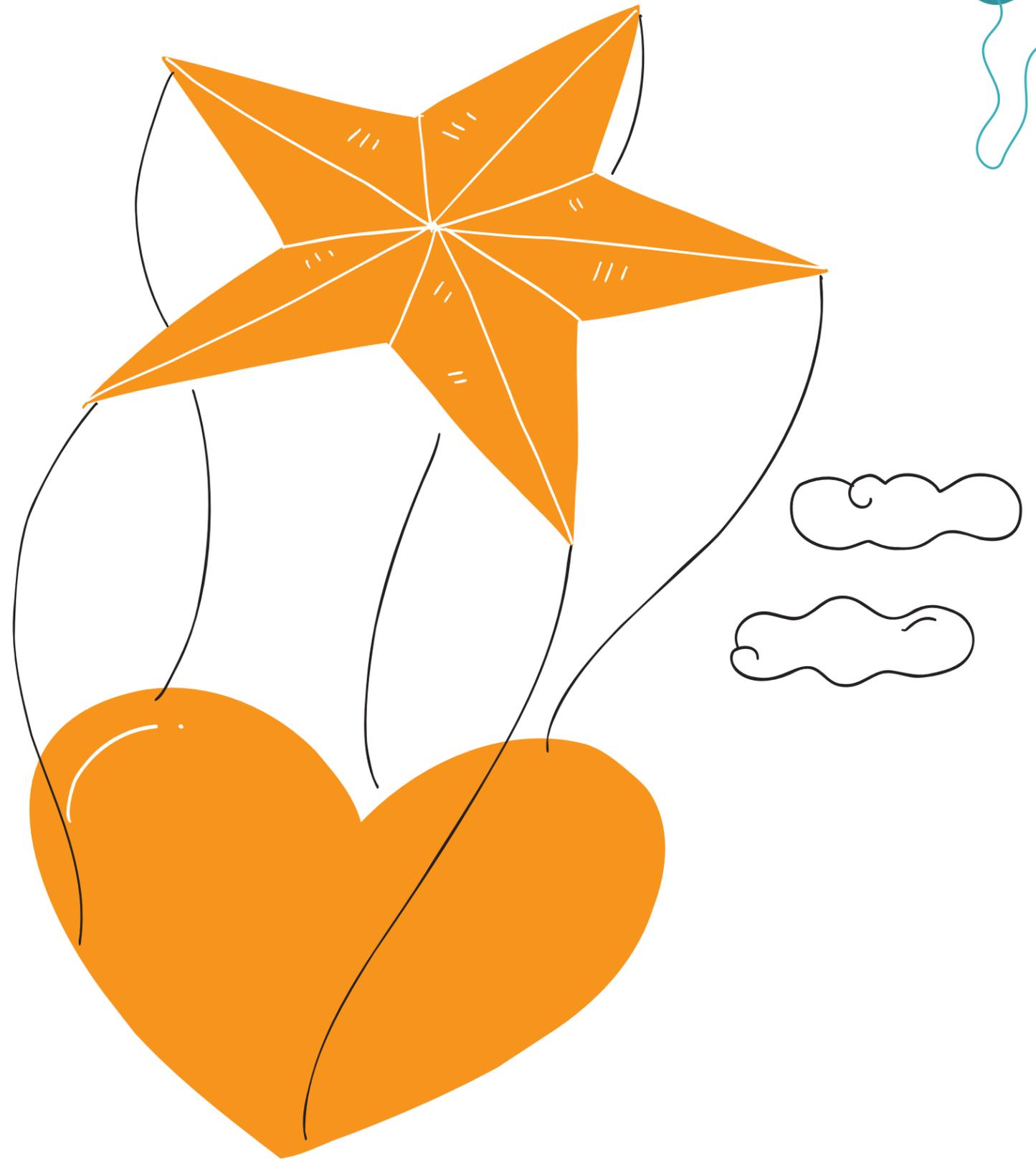
Anime a despedirse de la forma en la que se sientan cómodas y cómodos e invíteles a participar de forma activa en el encuentro de cierre.

Encuentro



Celebrando la Vida

Objetivo: Cerrar el proceso y agradecer por la experiencia vivida y por la vida.



A. Consentir el cuerpo y el corazón

Previo al día del encuentro, prepare algo diferente en el lugar, quizás un arreglo diferente, rótulos de bienvenida y con frases de motivación (Dios te ama, la amistad es un regalo de Dios, la Ternura es un regalo de Dios, seguimos en unidad, hasta pronto). Procure que el refrigerio de este día sea especial, en la medida de lo posible.

Prepare para cada participante un diploma de reconocimiento por vivir la experiencia junto a su grupo. Busque un diseño bonito para los diplomas.

Prepare todas las condiciones para que las presentaciones de expresión de los grupos se realicen con facilidad.

I. RESPIRANDO Y RELAJANDO

- Tiempo: 10 minutos
- Materiales: Audio, rótulos, material didáctico.
- Guía:

Dé la bienvenida al grupo e invíteles a colocarse de pie en círculo, mencione que es un día muy especial, para celebrar nuestros logros y la linda relación que hemos formado entre todas y todos. Un día para agradecer a Dios su acompañamiento y sus cuidados.

Solicítesles cerrar los ojos y hacer el ejercicio de respiración consciente, al inhalar que digan en voz baja "Gracias Dios".

B. Compartir para crecer

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite sentarse en círculo y conversar acerca de cómo se sienten de llegar al final de la experiencia. Explique que el grupo puede seguir funcionando para compartir sus vivencias y continuar apoyándose, ahora por cuenta de ellas y ellos.

C. Vivenciar y Reflexionar

I. Expresando sentires

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: No se requiere
- Guía:

Solicite a las y los participantes realizar sus presentaciones en el orden que han decidido hacerlo.

Pida toda la atención del grupo, elogie cada presentación y dialoguen sobre el mensaje de cada una.

2. LLEGÓ EL CARTERO

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Cartas preparadas por cada participante
- Guía:

Diga a los participantes, "llegó el cartero" y pida tener listas las cartas que prepararon en sus casas para la persona que salió en el papelito.

Pida que inicie un o una voluntaria y se ponga de pie al centro del grupo y que haga un preámbulo con palabras que describan las cualidades de la persona a la que van a entregar su carta, luego su nombre y que entreguen de forma tierna. Luego esta persona hará lo mismo con la persona que le corresponde. Así irá pasando cada participante.

Procure un tiempo ameno y tierno con el grupo.

3. RECONOCIENDO VALENTÍA Y TERNURA

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Certificados
- Guía:

Diga a las y los participantes que como en todos los encuentros, quiere agradecer y reconocer la valentía que han reafirmado al vivir esta experiencia, la solidaridad y la ternura mostrada a sus compañeras y compañeros y toda la disposición y fortaleza que han demostrado.

Esta vez este reconocimiento será por escrito, con cariño y con total respeto a su vida, sus experiencias y a su ser. Proceda a entregar los certificados a cada participante.



D. Comprometer para trascender.

- Tiempo: 20 minutos.
- Materiales: Diario y lapiceros.
- Guía:

Invite al grupo a escribir en su diario:

- a. Una frase que describa mi mayor aprendizaje.
- b. ¿Cuál es mi compromiso de hoy en adelante?
- c. ¿Cuál será mi aporte a otras personas?

Converse sobre lo útil que será continuar con su diario, escribiendo o simbolizando sus emociones, vivencias y aprendizajes.

E. Cerrar

- Tiempo: 30 minutos.
- Materiales: Certificados
- Guía:

Pida colocarse en círculo y pregunte si alguien quisiera dar palabras de agradecimiento, reflexión o despedida.

Luego pida ponerse de pie tomados de la mano y hacer una oración, diciendo al finalizar: “Gracias Dios, honro mi vida, honro mi ser y honro a los demás”.

Coloque música para que el grupo siga el ritmo de forma libre y pida despedirse. Puede ser: “Celebra la vida”, “Color esperanza”, “Nadie me ama como tú” de T-Bone, u otra que considere adecuada.

BIBLIOGRAFÍA

Batres Méndez, Gioconda. Tratamiento grupal: adultas y adolescentes sobrevivientes de incesto y abuso sexual. Costa Rica, 1998.

Blanco Rugerio, Margarita. Sanación emocional del niño interior. 2014.

Cadarso, Victoria. Abraza a tu niño interior. 2013.

Canto Ortiz, Jesús M. y Montilla Berbel, Verónica. Dinámica de grupos y autoconciencia emocional. 2008.

Castanyer, Olga y Ortega, Estela. ¿Por qué no logro ser asertivo? (7ª. ed.). 2010.

Céspedes, Amanda. Educar las emociones Educar para la vida. Santiago: Vergara, 2010.

Cyrulnik, Boris y Anaut, Marie. ¿Por qué la resiliencia?. 2016.

Duque, Jorge. Proyecto de vida (6a. ed.).

Flores, Lucrecia G. Vargas, Hulieta P. y Dominguez, Karina E. Plan de vida y carrera (1ª. ed.). México, 2014.

Goldstein. Descubre la felicidad con mindfulness. Buenos Aires: Paidós, 2016.

Granados Ospina S.J., L. (1). Narrativas y existencia. Narrar la vida como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. Medicina Narrativa, 6(2). Recuperado a partir de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/medicinanarrativa/article/view/1894>

Grellert, Anna Christine. Guía de facilitación de Bálsamo de Ternura. World Vision.

Grellert, Anna Christine. Guía de formación de Bálsamo de Ternura. World Vision.

Grellert, Anna Christine. Guía de facilitación de Escuela de la Ternura para todos. World Vision, 2018.

Marenco, Auxiliadora. Dinámicas de grupo. 1995.

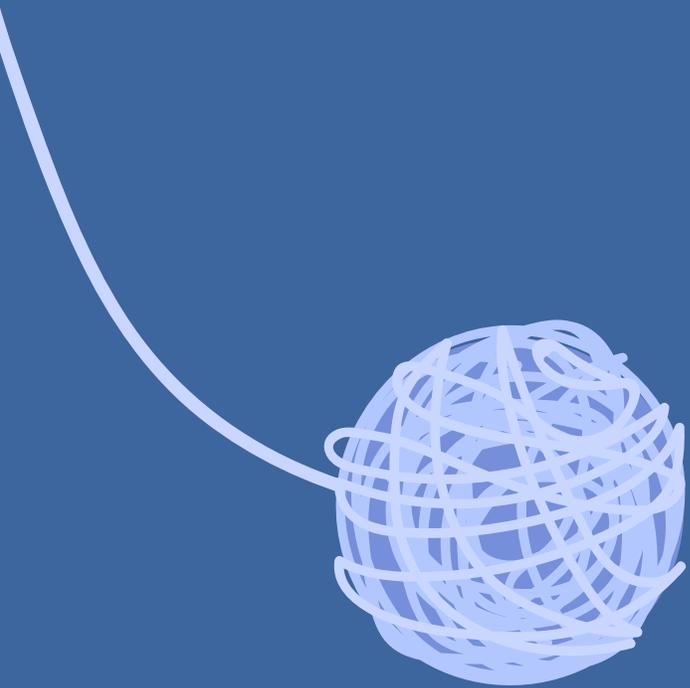
Papalia, Diane E. y Martorell, Gabriela. Desarrollo Humano (13a. ed.). 2015.

Rosario Quirroz, Fernando y Mercado Ocampo, Grichel. Desarrollo personal. 2016.

Santrock, John W. Psicología del desarrollo en la adolescencia (9a. ed.), 2003.

Van der Kolk, Bessel A. El cuerpo lleva la cuenta. 2015.





World Vision
Por los niños



**Crianza**
con ternura