

Colección Psicopedagogía

Cultivando la alegría de vivir desde el cuidado



UNA PROPUESTA DE CUIDADO
PARA TRABAJAR LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA



entreculturas
ONG · JESUITA



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Participación,
Transparencia, Cooperación
y Calidad Democràtica

Colección Psicopedagogía

Cultivando la alegría de vivir desde el cuidado



UNA PROPUESTA DE CUIDADO
PARA TRABAJAR LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA



 **entreculturas**
ONG · JESUITA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Participación,
Transparencia, Cooperación
y Calidad Democrática

Cultivando la alegría de vivir desde el cuidado

Una propuesta de cuidado para trabajar la Resiliencia en la Escuela

Colección Psicopedagogía

Fe y Alegría República Dominicana

José Ramón López, S.J. Director Nacional

Departamento de Pedagogía

Sonia Adames, Coordinadora General

Elvis Rodríguez, encargado Sistema de Mejora de la Calidad

Elaborada por:

Awilda Carrión

Verónica Luzón

Equipo de Psicopedagogía Oficina Nacional

Revisión y Coordinación de la producción

Sonia Adames

Ilustración: William Estany

Diagramación: Noly Navarro

ISBN 978-9945-615-71-5

Fe y Alegría República Dominicana

Calle Cayetano Rodríguez No. 114 Gascue, Santo Domingo. D.N.

República Dominicana

www.feyalegria.org.do

Contenidos

1.	Introducción	7
2.	¿En qué consiste el Método de la Escalera?	10
3.	¿En qué consiste la Escalera de la Resiliencia?	10
	3.1 Primer Enfoque: El poder dentro de mí	11
	3.2 Segundo enfoque: El poder que recibo del otro y la otra	12
	3.3 Tercer enfoque: El poder de enfrentar las adversidades y superarlas	14
4.	¿Cómo se trabaja la Escalera de la resiliencia?	15
5.	¿A quiénes se dirige esta propuesta de cuidado?	17
	¿En qué tiempo podemos desarrollarla?	17
6.	¿Quiénes podrían animar el desarrollo de la propuesta y en cuáles tiempos?	17
7.	¿Cuáles recursos necesitamos?	19
8.	¿Cómo comenzamos?	20

Nivel 1	El poder dentro de mí	21
	Escalón 1: Me conozco y me valoro	22
	Escalón 2: Regulo mis emociones	29
	Escalón 3: Yo decido	38
	Escalón 4: Regulo mis frustraciones e incertidumbres	48
Nivel 2	El poder que recibo del otro y la otra	55
	Escalón 5: Me pongo en tus zapatos	55
	Escalón 6: Perdono	63
	Escalón 7: Cuento con otros y otras	69
Nivel 3	El poder de enfrentar las adversidades y superarlas	77
	Escalón 8: Tengo fe	77
	Escalón 9: Actúo de forma positiva	89
	Escalón 10: Soy perseverante	105
	Escalón 11: Soy agradecida y agradecido	114
	Escalón 12: Vivo con alegría	119
9.	Referencias bibliográficas	131

1

Introducción

La pandemia de coronavirus COVID-19 y el confinamiento debido a la misma, han provocado un gran impacto a nivel psicológico en las personas, afectando su desarrollo socioemocional. Estos efectos psicológicos se pueden evidenciar en cambios a nivel cognitivo, de comportamiento y/o emociones que presenta la persona. Al retornar a las clases presenciales después del confinamiento, uno de las tareas que tenemos como institución educativa, es facilitar herramientas para que las y los estudiantes, docentes y familias puedan recibir un apoyo que les ayude a continuar recuperando su bienestar socioemocional, es decir, ese balance o equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Este aspecto es muy importante en el logro de los aprendizajes, ya que en este proceso es fundamental el bienestar socioemocional tanto del docente en su labor de enseñanza-aprendizaje, la familia como responsable de acompañar al niño, niña y adolescente y propiciar un ambiente familiar armónico, y por supuesto, el bienestar socioemocional de los y las estudiantes como protagonistas de su propio aprendizaje. Esto lo afirman González-Rey, 2009; Damsa & Jornett, 2016, citado por UNICEF, 2021: “Aprender conlleva emociones, afectos y procesos subjetivos en su desarrollo, pues involucra a la persona en su conjunto”. Debido a esto, UNICEF (2021) hace hincapié en que “reconocer la presencia de la dimensión emocional en el aprendizaje ayuda a actuar en relación a la motivación de los estudiantes, buscando favorecer su persistencia y el logro de los objetivos de aprendizaje en cada actividad”.

Para continuar promoviendo las habilidades socioemocionales en las y los estudiantes, docentes y familias trabajaremos **la resiliencia**, definiéndola como aquella capacidad que desarrollan las personas de superar los eventos adversos, adaptarse y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas (Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 2006). Pues hoy día sabemos que las personas resilientes saben entender sus fortalezas, debilidades, autogestionar las emociones y persiguen los objetivos que se proponen, también manejan adecuadamente las relaciones interpersonales, de igual forma poseen mejores habilidades para solucionar los problemas y mejores estilos de afrontamiento a las adversidades.

En este sentido, desde Fe y Alegría Dominicana pretendemos trabajar la resiliencia a través de **acciones de cuidado** con el **método de la escalera**, es por ello que hemos creado la presente propuesta, la cual tiene como finalidad apoyar a las personas a recuperarse de la crisis que les ha tocado vivir y mejorar su capacidad de respuestas para volver a ser productivas. La misma nace del programa **“Escuelas de Cuidados”** que está desarrollando Fe y Alegría Dominicana, con el financiamiento de la Generalitat Valenciana, cuya apuesta es construir escuelas desde el enfoque del cuidado, por lo que dentro de las categorías del cuidado estaremos trabajando: el cuidado de la vida, de las personas, de las relaciones interpersonales, de las emociones y el autocuidado, entendiéndose este último desde esta propuesta como una actitud activa y responsable, donde la propia persona de manera voluntaria desarrolla actividades para conservar su salud mental.

La escalera de la Resiliencia



2 ¿En qué consiste el Método de la Escalera?

La técnica o método de la escalera fue creado por Neville Goddard. Este método se puede trabajar con adultos, jóvenes y niños, con el objetivo de aumentar la motivación en todos los aspectos de la vida.

Este método ha sido exitoso en el aula, pues gracias a él, “muchos niños actualmente han podido identificar correctamente sus frustraciones y han sido motivados por sus maestros al identificar correctamente la posición emocional real en la que están sumergidos. La escalera es, por tanto, una eficaz forma de implementar la inteligencia emocional de manera positiva para el niño” (Portal de educación infantil y primaria, 2020).

3 ¿En qué consiste la Escalera de la Resiliencia?

La Escalera de la Resiliencia es una adaptación del Método de la Escalera de la Motivación de Neville Goddard, a diferencia del método de Neville, la escalera de la resiliencia consta de 12 peldaños o escalones que hacen referencia a 12 de las cualidades que definen una persona resiliente. Este método consiste en ir cultivando cada una de estas de manera ascendente, mientras la persona va subiendo la escalera, en cada escalón se le pide que realice una acción de cuidado hasta llegar al último que es la meta, a estas **acciones de cuidado** le llamaremos **desafíos del cuidado**.

Las 12 cualidades que se trabajan en esta propuesta están divididas en 3 grandes enfoques: **el autoconocimiento, las relaciones interpersonales y el afrontamiento positivo**, que en la metáfora de la escalera se llaman niveles y están representadas en poderes. La palabra poder hace referencia al descubrimiento y reconocimiento de esas potencialidades personales que se van fortaleciendo a partir de nuestras experiencias

de vida, estos niveles o poderes son: **el poder dentro de mí, el poder que recibo de la otra y el otro y el poder de enfrentar las adversidades y superarlas.** En el método de la escalera al pasar de un nivel a otro celebramos juntas y juntos este logro de reconocer, descubrir y/o cultivar nuevas potencialidades, finalmente al llegar a la cima de la escalera, es decir a la meta final, concluimos con un cierre celebrativo.



Descripción de los enfoques: Primer enfoque: **El poder dentro de mí**

En los primeros escalones de la escalera trabajaremos el **autoconocimiento**, este es muy importante para nuestro desarrollo personal, trata de conocernos profundamente. Cuando esto sucede, conocemos cuáles son nuestras virtudes, debilidades, intereses, pasiones, miedos, entre otras cosas que nos caracterizan. Conocerse uno mismo permite mejorar nuestra autoestima, autorregular mejor las emociones, saber lo que deseamos en la vida y mejorar como persona.



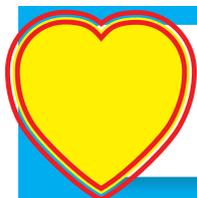
“Autoconocerme me ayuda a trabajar lo interno de mí para reconocer y descubrir potencialidades que llevo dentro, es decir, descubrir el poder que hay dentro de mí.”
Desde este enfoque trabajaremos los temas: **autoconocimiento, autoestima, autorregulación de las emociones, la autonomía y la regulación de las frustraciones e incertidumbres** a través de los siguientes escalones:

Escalón 1: **Me conozco y me valoro**

Escalón 2: **Regulo mis emociones**

Escalón 3: **Yo decido**

Escalón 4: **Regulo mis frustraciones e incertidumbres**



Segundo enfoque: El poder que recibo de la otra y el otro



Sabemos que gran parte del éxito de una persona se basa en la capacidad de relacionarse con las demás personas, pues es gracias a las relaciones interpersonales que logramos alcanzar los objetivos. El individuo prácticamente no existe si no se relaciona adecuadamente con su entorno (Corillo, A., s.f).

Por tal motivo, es de suma importancia construir adecuadas relaciones con nuestros familiares, amistades y otras personas, pues saber que podemos

contar con personas que nos quieren y nos escuchan nos hace más resilientes. También ayudar a otras y otros cuando nos necesitan resulta ser beneficio para nosotros y nosotras mismas. “Muchos estudios demuestran que un factor primario para la resiliencia es **tener relaciones que ofrezcan cuidado y apoyo** dentro y fuera de la familia.

Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación, además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona (Caraveo, M., 2009). Por lo regular, las personas resilientes eligen compartir con personas que mantienen una actitud positiva ante la vida. Debido a todo esto que hemos mencionado, en la segunda parte de la escalera trabajaremos **las relaciones interpersonales** como elemento fundamental para construir nuestra **red de apoyo**.

Entendemos como relaciones interpersonales, aquellas interacciones recíprocas entre dos o más personas que involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse, el saber escuchar, la solución de conflictos, la asertividad, la expresión auténtica del ser humano que eres, entre otras habilidades sociales.

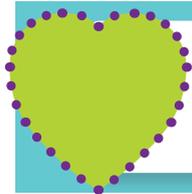
En este segundo enfoque seguimos trabajando lo interno de cada una y cada uno, pero en relación con el otro y la otra, con la finalidad de *reconocer ese poder que recibimos de los y las demás, es decir, valorar el hecho de que cada persona con sus fortalezas y talentos podrá aportar a la vida del otro y la otra sus conocimientos y virtudes, de tal manera que logran crear una **sólida red de apoyo** que les puede sostener en los momentos más difíciles*. Al pasar por una situación difícil, nuestro primer objetivo es superarlo, pero para superarlo debemos ser conscientes de la importancia del apoyo social y la búsqueda de ayuda profesional cuando se requiera.

Desde este enfoque trabajaremos los temas: **empatía, perdón, y la sociabilidad** a través de los siguientes escalones:

Escalón 5: **Me pongo en tus zapatos**

Escalón 6: **Perdono**

Escalón 7: **Cuento con otras y otros**



Tercer enfoque: El poder de enfrentar las adversidades y superarlas



Luego de reconocer lo valiosos que somos, de descubrir nuestras potencialidades y valorar también las relaciones interpersonales, al mismo tiempo de descubrir cómo me fortalezco al relacionarme con las y los demás, me siento más preparado para adaptarme y superar las adversidades de la vida afrontándola de manera positiva. Este tercer enfoque o nivel trata sobre el **afrontamiento positivo**.

El afrontamiento es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y que generan mucho estrés. En otras palabras, es una conducta que se da en situaciones concretas de la vida, llevadas a cabo por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. El afrontamiento positivo es un poder que sale de nosotros mismos y al mismo tiempo se va potencializando.

Desde este enfoque trabajaremos los temas: **fe, afrontamiento positivo, perseverancia, gratitud, alegría y optimismo**, a través de los siguientes escalones:

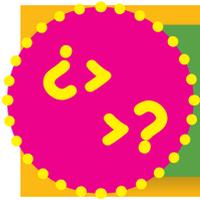
Escalón 8: **Tengo fe**

Escalón 9: **Actúo de forma positiva**

Escalón 10: **Soy perseverante**

Escalón 11: **Soy agradecida y agradecido**

Escalón 12: **Vivo con alegría**



4. ¿Cómo se trabaja la Escalera de la resiliencia?

Para cultivar las 12 cualidades que trabajaremos en este material proponemos una metodología práctica, dinámica, de integración grupal, auto-reflexiva, con razonamiento lógico y juegos, ya que son estrategias importantes para fomentar el buen desarrollo social y emocional en las personas en las diferentes etapas de la vida.

En cada escalón de la escalera trabajaremos una cualidad distinta, desarrollando los siguientes momentos:

Explicación de la cualidad a trabajar: consiste en explicarles a los y las participantes la cualidad que se va a trabajar en ese escalón y la importancia de la misma. En este momento se invita al facilitador o facilitadora a guiarse de la descripción que ofrecemos para cada una. Es fundamental que **la explicación se adapte al nivel y edad de los y las participantes.**



Realización de una actividad (desafío) individual o colectiva: el desafío del cuidado, trata sobre una acción de cuidado que deberán desarrollar las y los participantes, ya sea individual, colectiva o mixta, una vez realizada esta acción podrán pasar al próximo escalón. En este momento es importante que el facilitador o facilitadora ofrezca un tiempo adecuado para el desarrollo de la actividad y motive a la libre expresión.





Reflexión: el facilitador o facilitadora generará preguntas con la intencionalidad de que las y los participantes reflexionen sobre sus pensamientos, emociones, manera de proceder, debilidades, fortalezas, entre otras, de manera que se hagan conscientes y esto los lleve a mejorar sus actitudes.



Integración familiar: En algunos escalones se proponen acciones de cuidados que integran a la familia, en este sentido, se invita a los y las participantes a desarrollar estas acciones junto a sus familiares y mostrar evidencias a través de fotografías, audios, videos, entre otras evidencias que les puedan surgir al facilitador o facilitadora.



Con la alegría como actitud: Al final de cada escalón se propone una pequeña actividad de cierre, donde se les invitará a los y las participantes a cantar, dibujar, recitar, construir, pintar, entre otras actividades.



5. ¿A quiénes se dirige esta propuesta de cuidado? ¿En qué tiempo podemos desarrollarla?

La escalera de la resiliencia va dirigida a **docentes, estudiantes, familias** y otros actores que quieran integrar, pues pretendemos que los y las estudiantes involucren a sus familias en los desafíos del cuidado. La escalera se puede desarrollar de diferentes maneras: en un encuentro de varias horas para trabajar cada escalón de la escalera, en tres encuentros, desarrollando un nivel por cada uno, o desarrollando un escalón en distintos días. El facilitador o facilitadora tiene total libertad de elegir la manera que le es más factible, siempre y cuando tome en cuenta el **protocolo de prevención el covid-19** dispuesto por el Ministerio de Educación. Para los procesos de facilitación recomendamos que sean ofrecidos por la psicóloga, psicólogo, orientador y orientadora o cualquier adulto de la escuela que tenga el perfil de ser facilitador y acompañante de procesos de desarrollo personal y espiritual.



6. ¿Quiénes podrían animar el desarrollo de la propuesta y en cuáles tiempos?

La Escalera de la Resiliencia se puede desarrollar con diferentes actores y tiempos en la Escuela. Cada Equipo de Gestión puede escoger la mejor manera de hacerlo, de acuerdo a su realidad. Algunas ideas podrían ser:

1. El docente o la docente puede escoger alguna hora de clase, como por ejemplo, la de Formación Integral Humana y Religiosa, para desarrollar algunos de los temas con los y las estudiantes. Esto favorece que el área de FIHR contribuya a desarrollar el eje articulador del cuidado, al mismo tiempo que se ofrece una

propuesta dinámica, participativa y en un ambiente reflexivo y lúdico que favorece la conexión positiva de los y las estudiantes con el área. A través del recorrido del camino por cada peldaño de la escalera se garantiza el desarrollo de las competencias fundamentales, especialmente la Ética y Ciudadana y la de Desarrollo Personal y Espiritual. En caso de que se cuente con una maestra para la FIHR sería mucho mejor, porque esto favorece que los y las estudiantes cambien el ambiente general y puedan vivir la propuesta de manera más relajada. Además, sería un solo actor el que aplicaría la propuesta y así tiene mayores niveles de apropiación y de elementos de sistematización y valoración de la implementación de la estrategia.

2. La orientadora o psicóloga puede organizar grupos en espacios más amplios de la escuela o ir por cada salón de clases y trabajar la resiliencia con los y las estudiantes, a través de esta estrategia. Igual que un maestro de área, como el de FIHR, esto favorece que un actor adecuado tenga la visión general de la implementación de la propuesta, pueda evaluarla, sistematizarla y recrearla. En el caso del orientador, orientadora, psicólogo o psicóloga, se supone que cuenta con más herramientas para el cuidado de las emociones, sentimientos y situaciones psicológicas que se puedan detonar en los y las participantes, por lo que tiene mejores herramientas para intervenir oportunamente.

3. El orientador u orientadora, así como otro actor que considere el Equipo de Gestión, como por ejemplo el coordinador o coordinadora, el director o directora, el encargado de Pastoral... también se le puede encomendar la misión de animar la propuesta con los docentes de la escuela, el Equipo de Gestión y el Equipo de Apoyo, en tiempos y espacios que se reserven en el horario de la Escuela para tales fines.

4. El equipo de Relación Escuela Comunidad podría trabajar la propuesta en los espacios formativos con los padres y madres de familia en los tiempos que organice la Escuela para esos encuentros.
5. En los centros educativos del Nivel Secundario, este material formativo se puede trabajar en las reuniones de la Red Nacional de Jóvenes. De hecho, proponemos que se trabaje en las reuniones de la Red en los meses de enero-abril, acompañados con los animadores y animadoras juveniles. Además de planificación, realización de actividades y organización interna, los miembros de la Red Juvenil de Fe y Alegría deben tener espacios formativos de los temas establecidos en el documento de la Red Nacional de Jóvenes. Este sería un plus que ofrece la formación en una escuela de Fe y Alegría, en el que se profundizan las competencias fundamentales, el eje del cuidado en todas sus dimensiones, el crecimiento en valores y el liderazgo para incidir en una sociedad del cuidado.



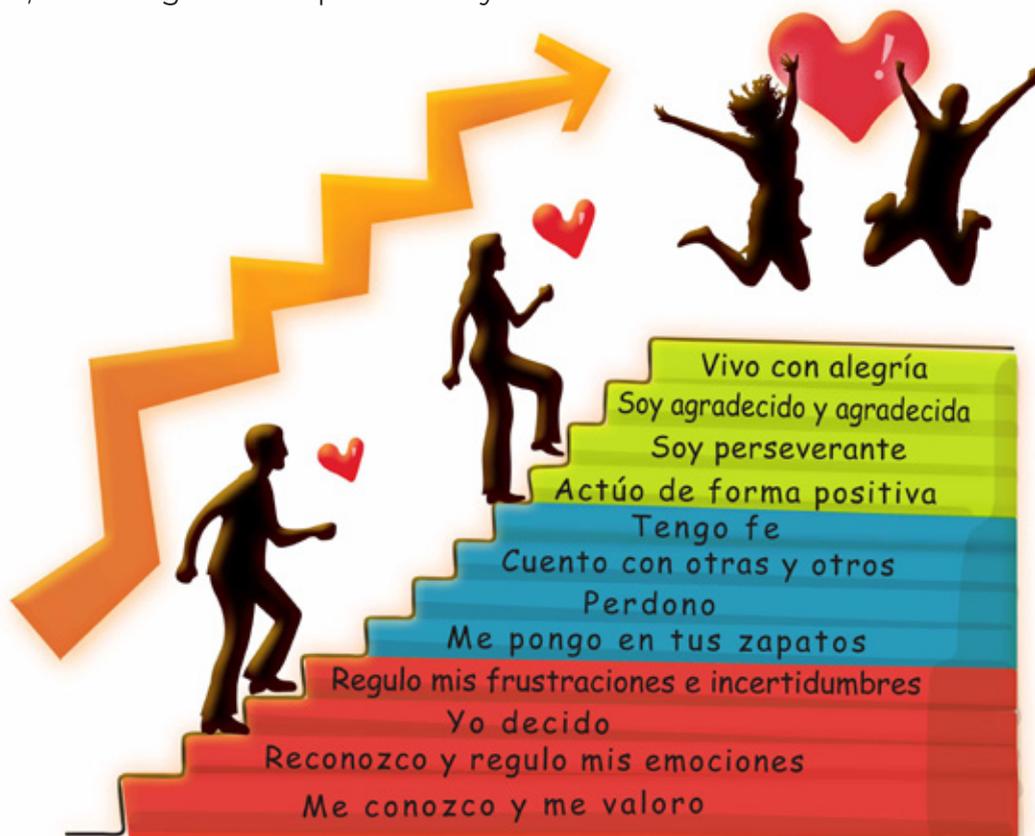
7. ¿Cuáles recursos necesitamos?

Para el desarrollo de la misma necesitaremos tener a mano la escalera de la resiliencia, esta incluye de manera individual: **la escalera con sus 12 escalones, dos figuras humanas de adulto-adulta y dos estudiantes femenino o masculino**, las cuales se van colocando en cada escalón a medida que se va avanzando. La idea es que la escalera esté colocada en la pared en un lugar visible.

A parte de esto, también el facilitador deberá tener a mano los recursos necesarios para trabajar cada escalón, según se orientan en el documento.

¿Cómo comenzamos?

El facilitador o facilitadora presenta el juego de una manera motivadora y entusiasta, muestra la Escalera de la Resiliencia, explica en qué consiste, cuál es el objetivo y cuáles beneficios vamos a obtener al jugarlo, **haciendo hincapié en los tres poderes que vamos obteniendo al pasar de un nivel a otro**. Este debe especificar a los y las participantes que las figuras que van ascendiendo en la escalera representan a cada uno de ellos y ellas. Con ayuda de un voluntario o voluntaria coloca la escalera en la pared, en un lugar visible para todas y todos.



NIVEL 1:

El poder dentro de mí

Introducción al primer nivel de la escalera

Para introducir el primer peldaño de la escalera la facilitadora o facilitador explicará en qué consiste este nivel de la escalera, explicando tres elementos esenciales:

- A. El tema central, el cual es **el autoconocimiento**.
- B. Los beneficios que puedo obtener al **reconocer esas fortalezas que tenemos por dentro, el poder que hay dentro de mí**.
- C. Las cualidades a cultivar en este nivel son las siguientes: **autoconocimiento, autoestima, autorregulación de las emociones, la autonomía y la regulación de las frustraciones e incertidumbres**.



**Escalón 1: Me conozco
y me valoro**

Escalón 1: Me conozco y me valoro

Cualidades a trabajar: **El autoconocimiento y la autoestima.**

Material a utilizar: La escalera de la resiliencia, hojas en blanco, lápiz de carbón y lápices de colores.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de colocar a los participantes en dirección al **escalón 1**: **“Me conozco y me valoro”**, el facilitador o facilitadora explica qué cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia los párrafos siguientes:

El **autoconocimiento** es una de las habilidades para la vida que nos permite desarrollar y afianzar nuestra identidad y las redes de apoyo a las que pertenecemos, nos invita a tener una idea clara de quiénes somos, qué queremos, con qué contamos para lograrlo y celebrar los frutos.

“Quien mira hacia fuera sueña, quien mira hacia dentro despierta”.

Carl G. Jung

La autoestima consiste en tener una visión positiva acerca de uno mismo. Por tal razón, la autoestima implica quererse, aceptarse, respetarse y valorarse. En tal sentido, esta tiene que ver con el valor positivo o negativo que hacemos de nosotros mismos. Es la predisposición a saber que somos aptos para la vida.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "La Ventana de Johari"

Dinámica: individual y grupal
Dirigido a: docentes y estudiantes
del nivel secundario

Desarrollo:

Morales (2019) explica que la ventana de **Johari** es una potente herramienta de autoanálisis de la psicología cognitiva que nos permite conocernos mejor, en cualquier área de la vida.

La herramienta en cuestión recibe ese nombre, en honor al nombre de sus creadores, los psicólogos **Joseph Luft** y **Harry Ingham** (está resaltado en rojo las letras que forman el nombre de la herramienta).

Realmente todos tenemos áreas de nosotros que las demás personas desconocen, pero también ocurre, al contrario. Los demás coinciden en algunas cosas de nuestra forma de ser y, sin embargo, no somos conscientes de ello. Para conocer estas partes de nosotros que no alcanzamos a ver vamos a poner en práctica "**La Ventana de Johari**".

"Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano"

Isaac Newton

A continuación, una ilustración de la misma:



El desafío consiste en lo siguiente: El facilitador o facilitadora explica a los participantes que deben llevar a cabo los pasos que mencionamos a continuación:

1. Haz una lista incluyendo entre 5 y 10 características o rasgos que consideres que te definen como persona.
2. Tomando en cuenta el distanciamiento físico, haz que otras personas de confianza (amigos, compañeros de aula, pareja, compañeros de trabajo, familia) con las que tengas relación habitualmente generen también una lista con los rasgos y características de tu persona.
3. Una vez tengamos las diferentes listas, crearemos nuestra propia Ventana de Johari.
4. Clasificaremos como rasgos públicos, aquellos que hemos identificado nosotros y los demás en las diferentes listas.
5. Clasificaremos como rasgos ciegos aquellos que los demás han señalado, pero no nosotros.
6. Clasificaremos como ocultos aquellos rasgos que hemos mencionado nosotros, pero no los demás.
7. El resto de rasgos que no encajen en ninguna categoría, los dejaremos por descarte en el área desconocida (podrían o no pertenecer a este cuadrante, pero no necesariamente).



Preguntas reflexivas

De manera individual reflexionarán y responderán, en sus cuadernos ¿Cómo se han sentido al poder elaborar una lista de características o rasgos que crees te definen como persona?, ¿Cuál de todas las características que los demás ven de ti y tú no podías ver, te resultó más difícil aceptar y por qué?, ¿Cuáles de las características que posees debes seguir fomentando y cuáles debes trabajar?

Por último, se podría llevar a cabo una puesta en común de las reflexiones.



Desafío #2:



Clasificación de Rasgos

"Me conozco y me valoro"

Dinámica: **individual**

Dirigido a: **estudiantes del nivel primario alfabetizados**

Desarrollo:

El objetivo de este juego es que los y las estudiantes sean conscientes de sus puntos fuertes y sus puntos débiles.

Les pedimos a los y las estudiantes que corten una hoja de papel en blanco en diez tiras. En cada una de las tiras escriben una palabra o frase que describe a sí mismos. Posteriormente, la niña o el niño, deberá organizar los rasgos con el fin de ver claramente lo que más le gusta de sí mismo y lo que menos les gusta. Cuando haya terminado, le hacemos la siguiente pregunta: "¿Te gusta lo que ves? ¿Deseas guardarlo? Luego le pedimos que enuncie de uno a tres rasgos. Ahora, ¿qué tipo de persona eres tú?". La idea es la reflexión de que cada uno de nuestros rasgos nos hacen únicos e inigualables. Este es un ejercicio que busca confrontarnos con nuestro propio yo para reconciliarnos con todo aquello que somos.

Para estudiantes que aún no están alfabetizados se les invita a dibujarse en una hoja de papel o a mirarse en el espejo y nos expresen *¿Cómo son?*, *¿Cuáles cosas les gusta de ellos?*, *¿Cuáles cosas no les gusta?*, entre otras preguntas relacionadas con

el tema. Cuando hayan terminado, le hacemos la siguiente pregunta: "¿Te gusta lo que ves? ¿Deseas guardarlo?".

Luego la facilitadora o el facilitador invita a los niños y niñas a un momento de reflexión sobre que cada uno de nuestros rasgos nos hace únicos e inigualables, y por tal motivo debemos aceptarnos y valorarnos como somos, tratando de incrementar los rasgos positivos y trabajar los negativos.



Integración familiar

El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron hoy, mostrándoles lo que han realizado, y para seguir descubriendo potencialidades que tenemos, se le indica pedirles a sus familiares que identifiquen rasgos y características que los definen.



Con la alegría como actitud

Para docentes, estudiantes del nivel primario y secundario:
El facilitador o facilitadora le pide al grupo que elija o elaboren una frase grupal sobre aceptarnos y valorarnos y que esta sea asumida como compromiso.

Frase grupal

- Me acepto y me cuido.
- Soy único, única e irrepetible.
- Me quiero como soy



Escalón 2: Regulo mis emociones

Escalón 2: Regulo mis emociones

Tema a trabajar: **Autorregulación de las emociones.**

Material a utilizar: La escalera de la resiliencia, hojas en blanco, lápiz de carbón y lápices de colores.



Explicación de la cualidad a trabajar: Después de colocar a los personajes en dirección al escalón 2 "**Autorregulación de las emociones**", la facilitadora o facilitador explica qué cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia el párrafo siguiente:

Autorregulación de las emociones es la capacidad que tiene el ser humano para experimentar emociones (positivas o negativas) de forma moderada y flexible, así como la habilidad para gestionarlas, de manera que podamos responder a diferentes estresores, tanto externos como internos de una forma adaptada y orientada al bienestar personal y de los demás. Poseerla quiere decir que la persona se haga consciente de sus emociones, las exprese de forma adecuada y sepa administrarlas cuando dejan de ser necesarias. **Es uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional, (Hacer familia, 2016).**

"No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas"

Jorge Bucay.

Desafío de cuidado

Desafío #1:



“Identifico mis emociones y las expreso”

Dinámica: individual

Dirigido a: docentes y estudiantes
del nivel secundario

Desarrollo:

El facilitador o facilitadora motiva a los y las participantes a reflexionar sobre sus emociones explicándoles que no podemos separarnos de ellas, ya que en todo momento sentimos algo. Para aprender a gestionar nuestras emociones, el primer paso es identificar lo que sentimos. Partiendo de esto les invita a realizar lo siguiente:

Tomando una hoja en blanco desarrolla las siguientes indicaciones.

1. Busca un espacio tranquilo y un momento relajado.
2. Cierra los ojos y respira.
3. Piensa en un acontecimiento negativo que te haya sucedido en algún momento.
4. Identifica la emoción que te produce recordarlo.

5. Localiza una parte del cuerpo donde se manifieste.
6. Pon nombre a esa emoción.
7. Recuerda y escribe en la hoja, qué hiciste cuando te sentiste así.
8. Dibuja un cuadro en la hoja y escribe dentro del mismo las características de esa emoción. Ejemplo:



9. Reflexiona y escribe en la hoja, si estuvo bien o mal la manera en que reaccionaste, y si es muy común en ti.



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad?
¿Creen ustedes que aprender a gestionar nuestras emociones es importante para mi propio cuidado y el de los demás?
¿Por qué? Y, por último, realizar una puesta en común de las reflexiones.

El facilitador o facilitadora expresa algunas ideas finales:

Hay que tomar en cuenta que muchas veces cuando experimentamos diversas emociones tendemos a actuar de manera impulsiva, y esto nos puede traer consecuencias, por lo cual es bueno que antes de actuar, tomemos un momento para pensar en lo que esto pudiera provocar.

Comparte con el grupo la siguiente reflexión.



La calma nos lleva al equilibrio, observa cómo el elefante mantiene el equilibrio, cómo ha conseguido la calma para ello. Expresa y escribe en tu cuaderno, aquello que hace falta para mantenerse en calma y mantener el equilibrio luego expresa todo aquello que nos aporta la calma.

Desafío #2:



Mi diccionario de emociones **"Autorregulación de las emociones"**

Dinámica: individual y grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario



Desarrollo:

Crear un Diccionario de emociones.

El facilitador o facilitadora invita a las y los participantes a realizar la siguiente actividad:

Esta consiste en tomar diferentes fotografías de adultos, niños y niñas, dibujos, o los personajes de tu película preferida, sean sacadas de internet o a partir de recortes de revistas, para que las y los participantes las coloquen en un cartel e identifiquen y clasifiquen las emociones.

Si esta actividad se realiza con los más pequeños, se puede empezar por las emociones más básicas (alegría, tristeza, miedo...) e ir ampliando progresivamente a otros sentimientos más complejos.

En función de la edad, también se pueden escribir palabras relacionadas con este sentimiento, y también cómo se manifiesta en nuestro cuerpo, qué pensamientos nos provoca... e irlo escribiendo todo en una libreta a modo de diccionario o en un mural en la pared.

Ejemplo:



Luego Leemos un cuento sobre las emociones:

Los amigos de la noche

Autora: Azucena Zarzuela (2019)

(Guiainfantil.com)

Tomás tenía miedo a la oscuridad. La noche no le gustaba nada. Y aunque tuviera mucho sueño nunca quería cerrar los ojos. Para él la luz era su gran amiga y aliada porque cuando ella reinaba siempre podía jugar. Además, cuando entraba en alguna habitación oscura siempre acababa dándose algún golpe. El miedo a no ver nada le paralizaba y le hacía temblar mucho. Y no entendía por qué tenía que existir la noche.

Se acercaba el invierno y las horas de oscuridad iban a empezar a robar tiempo al sol. Por ello, el abuelo de Tomás quiso explicarle al pequeño la importancia que tiene la oscuridad. Le habló primero de la Luna, quien solo podía salir a saludar si el Sol se iba a dormir. Además, a esta todas las noches le gustaba bailar con las Estrellas, pero si había luz su mágico espectáculo no podían verlo los niños desde la Tierra.

Tomás también descubrió con su abuelo que para iluminar la noche existía una luz muy especial: las luciérnagas, esas pequeñas danzarinas a las que les gusta revolotear cerca de nosotros. Pronto olvidó Tomás a los dinosaurios y unicornios para ser fan de las luciérnagas, ya que estas sí que son seres mágicos pues tienen el mayor de los poderes: crear luz.

Y había más. El abuelo de Tomás le contó que la noche tiene a sus propios amigos. El sabio búho que todo lo ve, el murciélago misterioso que susurra secretos, el grillo cantarín... Pero lo que le terminó de convencer fue recordar que es durante la noche cuando Papá Noel, los Reyes Magos o el Ratoncito Pérez viven sus grandes aventuras.

Tomás ya quería jugar con la noche. Pero, ¿estaba preparado? Era el momento de recibir el mejor de los regalos: una linterna. Con ella Tomás se sintió un superhéroe, ya que él también con su nueva linterna podía crear luz cuando quisiera. Desde entonces tenía el don de poder encender la noche e iluminar la oscuridad. Ya no habría más golpes. Era el momento de empezar a descubrir los secretos de la noche y conocer a sus nuevos amigos nocturnos.



Preguntas reflexivas:

- ¿A qué tenía miedo Tomás?
- ¿Quién ayudó a Tomás a superar su temor?
- ¿Te acuerdas de algunas de las criaturas de noche que se mencionan en el cuento?
- ¿Consiguió Tomás vencer su miedo?

Par terminar el facilitador o facilitadora explica a los y las participantes, la forma en que Tomás pudo gestionar esta emoción del miedo, y motivarlos a que ellos y ellas también pueden gestionar sus emociones positivas o negativas con ayuda de sus familiares.



Integración familiar

El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la autorregulación de las emociones, a la vez les invita a ver este video "Gestionar las emociones en la familia", de [Educapeques](https://bit.ly/3xU3QAa), disponible en el enlace: <https://bit.ly/3xU3QAa>



Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes del nivel de secundaria: se les invita a seleccionar y recitar entre todos y todas al mismo tiempo una frase relacionada con el tema, y a publicarla en sus estados de WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter. Un ejemplo puede ser las siguiente:

Los investigadores han encontrado que, incluso más que el cociente intelectual, la conciencia emocional y habilidades para controlar sentimientos determinarán nuestro éxito y felicidad en todos los ámbitos de la vida, incluyendo las relaciones familiares.

John Gottman

Para estudiantes del nivel primario: se les invita a bailar y cantar "la canción de las emociones para niños", gesticulando cada emoción. En el siguiente enlace la pueden encontrar: <https://bit.ly/3Gcgi1g>



Escalón 3: Yo decido

Escalón 3: Yo decido

Cualidad a trabajar: **La autonomía**

Material a utilizar: Imágenes impresas de internet o recortadas de revistas, y una caja forrada y decorada.

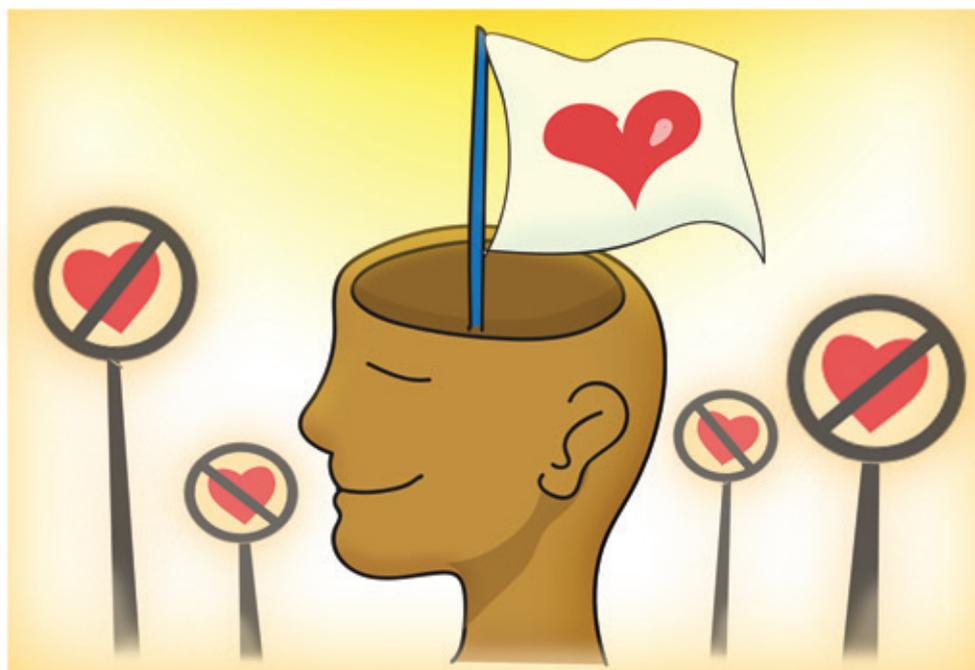


Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de recordar el nivel de la escalera en donde nos encontramos y colocar a los personajes en dirección al escalón 3: **“Yo decido”**, se explica cuál cualidad trabajaremos en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

La autonomía, en psicología, se define como la habilidad que tiene un individuo de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Este concepto abarca una serie de características y elementos referentes con la autogestión personal. Entre esos elementos tenemos la autoestima, la actitud positiva ante la vida, el análisis correcto de las normas sociales y la autosuficiencia.

Desde el punto de vista etimológico, proviene del griego autonomía, con la unión de dos palabras, en primer lugar, autós que se refiere a algo propio o de sí mismo, junto con nómos que significa ley o administración. Un sinónimo de autonomía podría ser soberanía, al igual que autogestión o libertad. (Rodríguez, 2021)



Desafío de cuidado

Desafío #1: "Tomo mis propias decisiones"



Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes
del nivel secundario

La caja de herramientas

Desarrollo:

El facilitador o facilitadora explica a los y las participantes que ha llegado el momento de mirar atrás y ver con ánimo el camino que hemos transcurrido en la vida, de experiencias y aprendizajes obtenidos. Para esto dentro de una caja reciclada y decorada, el facilitador colocará imágenes recortadas de revista o de internet, de diferentes carreras, oficios o roles que desempeñamos los seres humanos en la vida, por ejemplo, medicina, carpintería, piloto, utensilios de cocina, etc.

El facilitador o facilitadora puede dirigir este momento invitando a los y las participantes a sacar una de las imágenes de la caja, y luego escribir dependiendo del rol que les haya tocado, sobre una situación difícil que se pudiera presentar a una persona que desempeña ese oficio, donde tenga que tomar una decisión importante, y luego de tomada la decisión ver las consecuencias que pudiese generar la misma. La intención de esta actividad es analizar la capacidad de toma de decisión e ir cultivando la misma en los y las participantes.



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron durante la actividad?

¿Qué emoción surgió en ustedes al verse desempeñando por un momento ese rol?

¿Qué hubiese pasado si no se tomaba la decisión correcta en ese momento?

¿Cómo se sintieron al poder resolver la situación?

¿Qué actitud pudimos descubrir en nosotras y nosotros al poder tomar esa decisión?

¿Qué aprendizaje nos deja esta actividad?

Por último, se realiza una puesta en común de las reflexiones.





Desafío #2: "Mi autonomía"

Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Cuento "La fábrica de sueños"

Autora: Cecilia Rodríguez Ruiz (2018)



En un país muy muy lejano, en el mismo principio y fin del mundo hay una fábrica muy especial. La fábrica de los sueños. En la fábrica de los sueños trabajan con mucha ilusión los duendes que conocen los sueños de las personas.

Durante el día los duendes se esconden cerquita de la gente, de los niños y niñas, de los abuelos y abuelas, de los papás y las mamás. Estando tan cerca de ellos, pueden conocer bien a las personas y saber qué sueños son los que le gustan a cada uno.

Al atardecer los duendes regresan a la fábrica, y ponen en funcionamiento las máquinas de crear sueños, introducen entonces en cada una de las máquinas las instrucciones precisas para cada persona, los datos que han recogido durante el día estando tan cerca de ellos.

Cuando llega la noche los sueños salen de las máquinas y viajan cada uno dentro de una gran burbuja que vuela por el cielo de la noche entre las estrellas, hasta llegar a las casas de las personas. Una vez allí, las burbujas entran por las ventanas, las puertas, cualquier rinconcito por el que puedan introducirse. Y finalmente las burbujas se explotan dejando libres los sueños para que entren en la cabeza de las personas que están durmiendo y éstas puedan tener dulces sueños y un descanso reparador.

Pero ocurre que, en esta fábrica de sueños, todos los duendes son muy buenos, pero hay algunos duendes un poco traviesos.

Estos duendes revoltosos, un día cuando tenían que estar cerquita de las personas, no prestaron la atención suficiente, porque preferían estar jugando entre ellos. Y al llegar a la fábrica al atardecer no sabían qué instrucciones tenían que dar a sus máquinas de sueños para crear los sueños de esas personas.

Así que, como no sabían qué instrucciones dar a las máquinas, decidieron gastar una broma e inventárselas. De esta forma se les ocurrió crear sueños con monstruos, con oscuridad, con grandes garras, etc. esta idea les pareció muy divertida. Estos sueños comenzaron su viaje dentro de las burbujas hasta llegar a las personas a las que tenían que llegar.

Al día siguiente los duendes comenzaron de nuevo su labor de estar cerquita de las personas, para conocerlas y poder crear sus sueños, proporcionándoles así

un descanso reparador. Los duendes revoltosos se sorprendieron al ver a sus personas con mala cara, cansadas, enojadas e irritables. ¿Qué les pasaba hoy a sus personas? ¿Por qué no estaban contentas y descansadas?

Al pasar todo el día con ellas, pudieron saber que estas personas habían dormido mal porque habían tenido pesadillas, habían soñado con monstruos, con la oscuridad, con unas grandes garras, etc. Estas pesadillas habían provocado que se despertaran en la noche y que no descansaran.

Los duendes traviesos se dieron cuenta de que su broma no era tan divertida, ya que había hecho que sus personas no descansaran. Se dieron cuenta también de que tenían que hacer bien su labor de estar cerquita de las personas y prestar atención, para poder hacer bien los sueños.

Durante todo el día estuvieron prestando atención a sus personas sin distraerse ni un momento. Al atardecer, en la fábrica de sueños, se esforzaron más que nunca para crear los sueños de sus personas. Y a partir de aquel día sus personas tuvieron siempre lindos y dulces sueños y un descanso reparador.

Y ocurre que de vez en cuando hay algunos duendes revoltosos que se distraen y gastan bromas, haciendo que las personas tengan pesadillas.

FIN

El facilitador o facilitadora ayudará a los niños y niñas a tomar conciencia de las consecuencias que pueden tener nuestras acciones. De esta manera a través de este cuento podrán reflexionar sobre las consecuencias negativas que pueden tener determinadas acciones. Además, se les debe transmitir el mensaje de la importancia que tienen el ser responsables y hacer las cosas de manera correcta; también del valor de la empatía.



Preguntas Reflexivas

¿Cuál era el trabajo de los duendes?

¿Por qué tenían que hacer bien su trabajo?

¿Por qué no prestaron atención los duendes traviesos?

¿Qué hicieron después los duendes traviesos cuando tenían que dar instrucciones a la máquina?

¿Qué paso con las personas de los duendes revoltosos?

¿De qué se dieron cuenta los duendes?

¿Qué decidieron hacer los duendes? ¿Por qué lo decidieron?

¿Qué aprendieron los duendes?

Piensa alguna ocasión en la que te hayas distraído y no hayas hecho bien las cosas

¿Qué hiciste?

¿Qué paso?

¿Cómo te sentiste?

¿Te diste cuenta de que tenías que haber hecho las cosas bien?



Integración familiar

El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la autotomía, sobre la importancia de que tengan responsabilidades en casa, que participen en momentos de tomas de decisiones y realicen actividades solos y solas, sin ayuda. Para esto se les pedirá que en el cuaderno del estudiante o en una hoja en blanco completen esos tres aspectos. Por ejemplo:

Aspectos a tomar en cuenta	Acciones que indican autonomía
<p>Menciona tres responsabilidades que tiene en el hogar.</p>	<p>1 2 3</p>
<p>Tres momentos en que se ha tomado en cuenta su opinión para decidir</p>	<p>1 2 3</p>
<p>Actividades que realiza solo o sola, sin ayuda</p>	<p>1 2 3</p>



Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes del nivel de secundaria: se les invita a recitar entre todos y todas el siguiente poema:

Yo decido

Decido perdonar
decido arriesgar
decido amar
decido olvidar
decido crear
decido andar
decido intentar
decido creer
decido confiar
decido tener esperanza
decido soñar...

Si perdono, me libero
si me arriesgo, puedo ganar
si amo, segaré más amor
si olvido, tengo espacio para lo nuevo
si intento, quizás me equivoque, pero aprendo
si creo, tengo esperanza
si confío, siento tranquilidad
al tener esperanza mi lucha no es en vano
si tengo sueños, mi meta será alcanzarlos
por eso YO DECIDO.

Autora: Luna Silver (2018)

Para estudiantes de primaria: se les invita a cantar a viva voz la canción: "Lo puedo hacer solito", disponible en el enlace: <https://bit.ly/3GfrSsE>



Escalón 4:

Regulo mis frustraciones e incertidumbres

Escalón 4: Regulo mis frustraciones e incertidumbres

Cualidades a trabajar: **La frustración e incertidumbre**

Material a utilizar: la escalera, personajes de la escalera, hojas en blanco, Lápiz o lápiz.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de recordar el nivel de la escalera en donde nos encontramos y colocar a los personajes en dirección al escalón 4; **"La frustración e incertidumbre"**, se explican las cualidades que trabajaremos en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

Cecilia Rodríguez Ruiz (2018) explica que la frustración se refiere al sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede alcanzar algo que se ha propuesto. Frente a este tipo de situaciones, la persona puede reaccionar a nivel emocional con expresiones de ira, de ansiedad o disforia, principalmente.

Considerando como un aspecto inherente a la vida humana el hecho de asumir la imposibilidad de lograr todo aquello que uno quiere y en el momento en que se espera, el punto clave está en la capacidad de gestionar y aceptar esta discrepancia entre lo ideal y lo real. Así, el origen de la problemática no se encuentra en las situaciones externas en sí mismas, más bien en la manera en la que el individuo las afronta. Se entiende, desde esta perspectiva, que la frustración se compone tanto de una situación real que ha ocurrido como de la vivencia a nivel emocional que se ha llevado a cabo a partir de dicha situación.

Se denomina incertidumbre a la situación de desconocimiento que se tiene acerca de lo que sucederá en el futuro. La incertidumbre es una emoción que siempre va a estar presente en la vida de las personas, es una sensación de inseguridad, de temor, de titubeo, que muchas veces hace que el individuo detenga momentáneamente alguna actividad, hasta tanto la situación sea más clara y confiable.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Regulo mi frustración e incertidumbre"

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel secundario

Grupos que crecen con el error

Desarrollo:

El facilitador o facilitadora explica a los y las participantes que muchas veces más que explicar debemos vivir los aprendizajes, por tal razón les propone realizar la siguiente dinámica:

- ◆ Vamos a seleccionar un tema de aprendizaje (matemáticas, ciencias, ortografía, historia...).
- ◆ Hacer un cuestionario en forma de preguntas cortas.
- ◆ Seleccionar al azar dos jugadores.
- ◆ Se explica a los participantes en qué consiste la dinámica del juego: "Esto es una competencia en el que hay dos jugadores que poco a poco irán formando equipos,

voy a ir haciendo una pregunta a cada uno de ustedes, el que la acierte, pasa a la siguiente pregunta, el que no la acierte tiene derecho a seleccionar a un nuevo miembro para su equipo y tratar así de alcanzar la respuesta correcta”.

- ◆ Esta dinámica funciona exactamente al revés de lo que estamos acostumbrados, es decir, el que más se equivoca más posibilidades tiene de no equivocarse en el futuro porque construye un grupo que le pueda apoyar.
- ◆ Es una dinámica que nos ayuda a entender que, para aprender, muchas veces tenemos que equivocarnos primero para luego salir “vencedores”.



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?

¿Quién tenía más miembros en su equipo?

¿Quién ha Ganado?

¿Por qué? ¿Qué aprendizaje nos deja esta actividad?



Desafío #2: "Regulo mi frustración"



Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Desarrollo:

El facilitador o facilitadora invita a los niños y niñas a ver el video llamado: "**Tolerancia a la frustración**", de Edukids: Creciendo Juntos. Disponible en el enlace <https://bit.ly/3rBMtmz>



Preguntas reflexivas



¿Cuáles características negativas vemos en Omar? ¿Cómo reaccionó cuando comenzó a perder en el juego? ¿Qué consejos le dio María a Omar cuando vio su reacción? ¿Qué hizo María cuando perdió? ¿Qué hizo Omar? ¿Qué le dijo Omar a María cuando ella le estaba ganando en el juego? ¿Qué consejo le dio la maestra a Omar y María? ¿Qué consejos nos dan en el video para manejar la frustración?

El facilitador o facilitadora lleva a cabo una puesta en común, dándole la oportunidad a algunos de los participantes para que compartan las respuestas de las preguntas.

Integración familiar



El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes, que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la frustración, a la vez motiva a que pongan en práctica esta actividad en casa, con sus familiares, pidiéndoles a los mismos que escriban en una hoja en blanco alguna ocasión a lo largo de sus vidas, donde les haya ocurrido una situación que recuerden donde se hayan frustrado mucho, qué reacción tuvieron en el momento y qué aprendizaje les dejó.

Luego se puede tener con el grupo un momento de reflexión donde puedan compartir los aprendizajes obtenidos en el proceso realizado con la familia.

Con la alegría como actitud



Para docentes y estudiantes del nivel de secundaria: se les invita a recitar entre todos y todas al mismo tiempo la siguiente frase, y a publicarla en sus estados de WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter.

“La frustración, aunque a veces es bastante dolorosa, es una parte muy positiva y esencial del éxito”.

Bo Bennett. “

Para estudiantes de primaria: Se les invita a llevar a cabo la lectura de un cuento corto y reflexión posterior.

Sofía la vaca que amaba la música



Autor: Geoffroy de Pennart

A Sofía le encanta la música. Un día decide irse de su pueblo a la gran ciudad para poder vivir de la música. Su viaje será complicado y no le saldrá como esperaba, aunque después de resistir y no desanimarse encontrará su lugar.

Fin

El facilitador o facilitadora recoge algunas impresiones sobre el mensaje que nos deja el cuento de Sofía e invita a que seamos como Sofía. Luego coloca la canción **"Todo el mundo está feliz"** de canciones infantiles para la granja, disponible en el enlace: <https://bit.ly/3ErTh9Y>

NIVEL 2:

El poder que recibo del otro/a

Introducción al segundo nivel de la escalera

Para introducir el segundo nivel de la escalera, el facilitador o facilitadora expondrá en qué consiste el segundo nivel, explicando tres elementos esenciales:

- D.** El tema central, el cual es las relaciones interpersonales.
- E.** Los beneficios que recibimos al construir relaciones interpersonales sanas, resaltando el poder que recibo del otro y la otra (la red de apoyo).
- F.** Las cualidades a cultivar en este nivel, estas son: empatía, perdón, reconciliación y la sociabilidad.

Nota: las explicaciones de estos tres elementos las hemos descrito anteriormente.



Escalón 5:

Me pongo en tus zapatos

Escalón 5: Me pongo en tus zapatos

Cualidad a trabajar: **La empatía**

Material a utilizar: La escalera de la resiliencia, un cronómetro, fichas con las situaciones escritas más los personajes y el cuento "Barón y el niño que estaba triste".

Explicación de la cualidad a trabajar:



Después de colocar a los y Las participantes en dirección al escalón 5: **"Me pongo en tus zapatos"**, el facilitador o facilitadora explica qué cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia el siguiente párrafo:



La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de las demás personas y comprender sus sentimientos y emociones. En pocas palabras, es imaginarnos a nosotros y nosotras mismas en los zapatos del otro y la otra. Cuando cultivamos esta habilidad mejoramos nuestras relaciones interpersonales, ya que el flujo de dar y recibir afecto y apoyo es mayor, lo que nos ayuda a ser personas más resilientes.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Me pongo en su lugar"

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel secundario

Desarrollo:

Tomando en cuenta el distanciamiento físico, organizamos a los y las participantes en grupos de tres y les asignamos a cada trío una situación concreta y un rol para que lo dramaticen.

Por ejemplo:

- ◆ **En una avenida:** Un agente de la DIGESET, un conductor o conductora de transporte público que recibe una multa sin haber cometido una falta, y el pasajero o pasajera.
- ◆ **Hospital:** Una persona interna en estado grave y aislada por padecer de covid-19, el familiar quien desde hace una semana no tiene contacto con el pariente interno y el doctor o la doctora.
- ◆ **La estación del metro:** Una persona con discapacidad visual (ciega) que necesita ayuda para tomar el metro, el o la agente de seguridad del metro, quien se muestra un poco indispuerto para colaborar, el boletero o boletera del metro.

- ◆ **Debajo del puente:** Una mujer haitiana y su hijo o hija, ambos no hablan el idioma español y venden distintos artículos debajo del puente, una persona dominicana intenta comprar algo, pero no logran comprenderse.
- ◆ **En el patio de la escuela:** dos estudiantes están jugando baloncesto, mientras un tercer estudiante con discapacidad física que no puede jugar y se queda mirando.
- ◆ Entre otras situaciones que quieran añadir.

Después de varios minutos representando los papeles, se intercambiarán los mismos y unos minutos después se los volverán a intercambiar, el objetivo es que todos y todas pasen por cada uno de los papeles. Una vez realizada la actividad, se les invita a sentarse para pasar al momento reflexivo.



Preguntas reflexivas:

De manera individual reflexionarán ¿Cómo se han sentido en cada uno de los papeles?, ¿Cuál de todos los personajes te resultó más difícil? ¿Por qué?, ¿Te has visto alguna vez en esa situación?

Partiendo de la situación que te tocó y después de haberte colocado en el lugar de cada personaje, responde en tu cuaderno ¿Qué le agregarías a la situación que te tocó representar, para que haya una mejor empatía entre los personajes?

Y, por último, una puesta en común de las reflexiones.

Desafío #2: **dinámica grupal "Me pongo en su lugar"**



Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Desarrollo:

Haremos una lectura colectiva del cuento "Barón y el niño que esta triste", después de manera grupal, socializarán las siguientes preguntas: ¿Cómo se sentía Barón a ver a Elías triste?, ¿Cómo se sentía su madre al ver a Elías así?, ¿Por qué crees que Barón se enfermó?, ¿Alguna vez te has puesto triste al ver a otros y otras tristes?, ¿O te ha puesto feliz al ver a otros felices? ¿Por qué sucede eso en ti? De esta manera se pueden ir agregando preguntas sobre el cuento y la vida real, hasta lograr que ellos comprendan el valor de la empatía.

Barón y el niño que estaba triste

Autora: María Alonso Santamaría (2019)

Barón tenía las patas anchas, el hocico marrón y las orejas muy grandes; era un perro muy alegre que siempre estaba moviendo la cola, y el único de la casa que en los últimos meses lograba sacar una sonrisa al pequeño. Lo encontraron abandonado dentro de un contenedor de basura y se lo llevaron a casa con tan solo unos días de vida; desde entonces se convirtió en el mejor amigo de juegos de Elías.



Últimamente Elías siempre estaba triste. El niño sabía que algo le pasaba pero era incapaz de explicarlo, y eso lo hacía sufrir terriblemente. Tenía una opresión en el pecho y sentía que a veces se ahogaba, pero no sabía cómo contárselo a sus padres.

—¿Qué te pasa cariño? —le preguntaba preocupada su madre.

—¡Puedes confiar en nosotros! —le repetía una y otra vez su padre; pero Elías era incapaz de explicar lo que le sucedía, aunque en su interior pedía a gritos que lo ayudaran.

El perro daba grandes lametazos a Elías cuando lo veía triste para consolarlo; pero el niño lo apartaba de su lado encerrado en su mundo.

Al poco tiempo Barón amaneció enfermo; se quejaba lastimeramente y no abría los ojos. Elías y sus padres preocupados lo llevaron enseguida al veterinario.

—Barón no tiene ninguna enfermedad que le cause estos trastornos —dijo muy seguro de sí mismo.

Los tres lo miraron ansiosos esperando que les dijera qué le pasaba a Barón.

—Este perro está muy triste, hay algo que lo hace sentir así —sentenció el veterinario.

Los tres se quedaron muy callados, y de vuelta a casa, Elías con Barón en sus brazos iba llorando en silencio en el sillón trasero del coche.

Elías se dio cuenta de lo que pasaba y quiso ayudar a Barón; lo acariciaba y abrazaba constantemente, y eso hizo que los dos se sintieran mejor.

Un día Elías agarró una pelota y se la lanzó al perro; hacía mucho tiempo que no jugaban juntos. Empezaron a corretear por el jardín como antes, y Barón

comenzó a mover la cola, mientras que Elías, ante la felicidad de sus padres soltaba alguna carcajada de vez en cuando.

Con el tiempo, de igual manera que entró la tristeza en sus vidas, sin que apenas se dieran cuenta, también entró la alegría en sus corazones.

FIN.



Integración familiar

El facilitador o facilitadora pide a las y los estudiantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la empatía, a la vez motiva a que jueguen este desafío en casa, representando una situación real o ficticia e intercambiando los roles, por ejemplo: el hijo representa el personaje de la mamá, la mamá el de la hija, entre otras posibilidades.

Como evidencia de que los y las participantes realizaron la actividad, deberá realizar un video con su familia.



Con la alegría como actitud

El facilitador o facilitadora comparte o proyecta el video de la canción: **"Caminar en tus zapatos"** de CONPAZ COMPUESTO, el mismo se encuentra en YouTube <https://bit.ly/3dh437j>

Caminar en tus zapatos

Caminar en tus zapatos
aunque sea solo un rato
para darme cuenta
cómo ves la vida.

Aunque pienses diferente
aún así puedo quererte,
sin volverme juez de todo lo que opinas.
Prueba y ya verás.

Vamos a cantar por más amor,
para que este mundo sea un lugar mejor.
Desde China hasta Argentina se sabrá
que hay un Dios de amor si nos amamos más.

Luego de andar un rato caminando
en tus zapatos me di cuenta
lo que duele ser juzgado.

Que en silencio has llorado
cuando te dejé de lado.
Puedes darme otra oportunidad
y recomenzar.

Vamos a cantar por más amor,
para que este mundo sea un lugar mejor.
Desde China hasta Argentina se sabrá
que hay un Dios de amor
si nos amamos más.

De España hasta Japón
¡Hey!
De Australia al Ecuador
América se unió
para cantarlo

París y Nueva York
Sao Paulo y Hong Kong

El Cairo y México
van a escucharlo

Vamos a cantar...





Escalón 6: Perdono

Cualidad a trabajar: El perdón

Material a utilizar: Hilo de lana, hoja en blanco, lapiceros, lápices de colores.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de recordar el nivel de la escalera en donde nos encontramos y colocar a los personajes en dirección al escalón 6: "**Perdono**", se explica cuál cualidad trabajaremos en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

El Perdón es una decisión que tomamos de aceptar las disculpas del otro y la otra y ofrecer nuestras disculpas. En otras palabras, "el perdón es un ejercicio de libertad. Somos libres cuando ante la ofensa no reaccionamos con odio o venganza devolviendo el veneno que nos han inoculado, sino con perdón y bondad" (Escuela de Perdón y Reconciliación, 2017).

Ser capaz de perdonar implica reconocer nuestras emociones dolorosas de forma consciente, reconocer que como seres humanos somos imperfectos, por lo que todos y todas tenemos defectos; implica también ser empático y comprensivo con el otro y la otra. Cuando nos abrimos al perdón recibimos paz, gratitud, esperanza y alegría, esto se debe a que el perdón no solo nos provoca un bienestar emocional, espiritual y físico, también ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales, ya que nuestra actitud mejora.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Te perdono"

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel secundario

Desarrollo:

Esta dinámica es una adaptación de las dinámicas para activar el perdón que proponen Fernández Jeanette Godoy, Aymara Méndez y Yanethzi Puleo Elda.

1. Reproducir música instrumental, a fin de llevar la actividad de manera cómoda y motivar a los participantes.
2. Tomando en cuenta el distanciamiento físico para prevenir el Covid-19, el facilitador o facilitadora reúne a los participantes en círculo, atándoles las manos y brazos con hilo de lana al cuerpo.

3. Posterior a ello, les solicita que cierren los ojos y hagan respiraciones e imaginen el lugar favorito de cada uno y cada una, indicando que no pueden disfrutar de ese espacio debido a que están atados y atadas y llevan una carga muy pesada; en virtud a que, esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber practicado aún el perdón.
4. A continuación, se pide imaginar a la persona que se quiere perdonar, verla que llega hasta el afectado o afectada y éste o esta le manifieste el perdón, para liberarse de las ataduras y cargas, diciendo en voz alta: Yo te perdono de corazón que me hayas... Yo te perdono de corazón por haber... Yo te perdono de corazón porque...
5. A medida que van regalándole el perdón a esa persona que los hirió, mediante estas frases, se van desatando las sogas y el afectado se va liberando.
6. Por último, indicar que abran los ojos, se le invita a reflexionar y responder las siguientes preguntas de manera individual, en su cuaderno:

Preguntas reflexivas:



¿Cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad?

¿Creen ustedes que la falta de perdón hacia otros y las otras les mantiene presos y atados a esa persona? ¿Por qué? Y, por último, una puesta en común de las reflexiones.

Desafío #2: "Te perdono"

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel primario



Desarrollo:

1. Pídele a los niños y niñas que se sienten en un círculo y tomando en cuenta el distanciamiento físico para prevenir el Covid-19, conecta sus muñecas entre sí con hilo de lana. Todos los niños y niñas deben estar unidos por las muñecas en un grupo grande.
2. Pídeles que dibujen una imagen o pasen por una puerta juntos.
3. Discute con ellos y ellas qué tan difícil es moverse mientras están atados y atadas.
4. Dile a un niño o niña que finja que lo has ofendido y dile que lo sientes mucho. Él o ella debe decir "te perdono". Cuando lo haga, corta el hilo de lana que lo conectan a otro niño o niña. Cada niño debe decir "lo siento" y "te perdono" para retirar ambos hilos de lana. Esta actividad enseña a los niños a pedir perdón y a aprender a perdonar. (Miller, K. 2018).



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Cuándo debemos pedir perdón? ¿Qué pasa cuando no lo hacemos? ¿Has ofendido a alguien? ¿Te has sentido ofendido o herido por alguien? ¿Cuál es la palabra mágica que debemos decir cuando esto ocurre?

Perdóname, te perdono.



Integración familiar

Invitar a las y los participantes a escribir en un pedazo de papel una o varias ofensas o heridas que le ha provocado algún miembro de la familia, luego invitarles a que de manera oral o escrita con una carta o dibujo se la entregue a la persona que ofendió, ya sea de forma real o imaginaria. Como una manera de poner en práctica el perdón.

Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes del nivel secundario: se les invita a recitar entre todos y todas al mismo tiempo el siguiente texto, y a publicarlo en sus estados de WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter.



“El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”.

Madre Teresa de Calcuta.

Para estudiantes de primaria: se les invita a recitar después de la maestra la Poesía del perdón, titulada: Espinas en mi corazón.

Espinas en mi corazón

Una espina se ha clavado
dentro de mi corazón
pero el dolor ha cesado
cuando me has dicho: Perdón

¡Qué mágica palabra!
que todo facilita
que cambia en un instante
las lágrimas por risas.

Perdon, Perdón. Lo siento,
no quise hacerte daño.
Si en algo te ofendí
hoy te tiendo mi mano.

¡Qué mágica palabra!
Jesús nos la ha enseñado
y a todos ha pedido
¡Amaros como hermanos!

Una espina, tus insultos
una espina, tus desprecios
otra espina de empujones,
de patadas y silencios.

Una espina se ha clavado
dentro de mi corazón,
pero el dolor ha cesado
cuando me has dicho: Perdón

Publicado por Carmen, 2008.





Escalón 7: Cuento con otros y otras

Escalón 7: Cuento con otros y otras

Cualidad a trabajar: **La sociabilidad**

Materiales a utilizar: para la primera parte: hoja en blanco, lápiz de carbón, de colores y una borra, la ventana de Johari que hemos completado al inicio de la escalera, y los materiales para construir la chichigua: un pliego de plástico o de papel seda, tres palos finos de madera, cinta pegante, cuerda delgada y resistente, retazos de tela que pueda volar.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de colocar a los personajes en dirección al escalón 6: **"Cuento con otros y otras"**, el facilitador o facilitadora explica cuál cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

La **sociabilidad** es definida como "Cualidad de sociable" (Real Academia de la Lengua Española), haciendo referencia a la capacidad que tenemos las personas de relacionarnos con otras, de establecer vínculos con el propósito de conocer, compartir, poner en común ideas o intereses mutuos a través de una sana convivencia. Establecer relaciones interpersonales armoniosas es el resultado de las habilidades sociales que debemos cultivar, las cuales nos ayudarán a expresar de manera adecuada nuestras emociones y sentimientos, ideas, opiniones, deseos de un modo adecuado, lo cual nos permitirá resolver dificultades y conflictos.

Perea, R. y Fuente (2018) destacaron que la sociabilidad está muy relacionada a la resiliencia, por lo regular las personas resilientes eligen compartir con personas que mantienen una actitud positiva ante la vida. Al compartir con nuestros familiares, amistades, vecinos y vecinas, compañeros y compañeras de trabajo aprendemos a dar y recibir, es decir, a ofrecer lo que podemos aportar para el bienestar de la otra persona y aceptar lo que nos brindan para nuestro bienestar, esto implica intercambiar ideas, emociones, sentimientos, recursos materiales, entre otras cosas; apoyar y colaborar en actividades y recibir cooperación; ser empático y solidario, sintiéndonos parte de la paz y del bienestar socioemocional de las personas. Esto es la base para construir nuestra **Red de cuidado mutuo**, pues cada persona con sus fortalezas y talentos podrá aportar a la vida del otro y la otra sus conocimientos y virtudes, logrando crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

Desafío de cuidado

Desafío #1: “La Chichigua del cuidado mutuo”



Dinámica: individual

Dirigido a: docentes y estudiantes
del nivel secundario

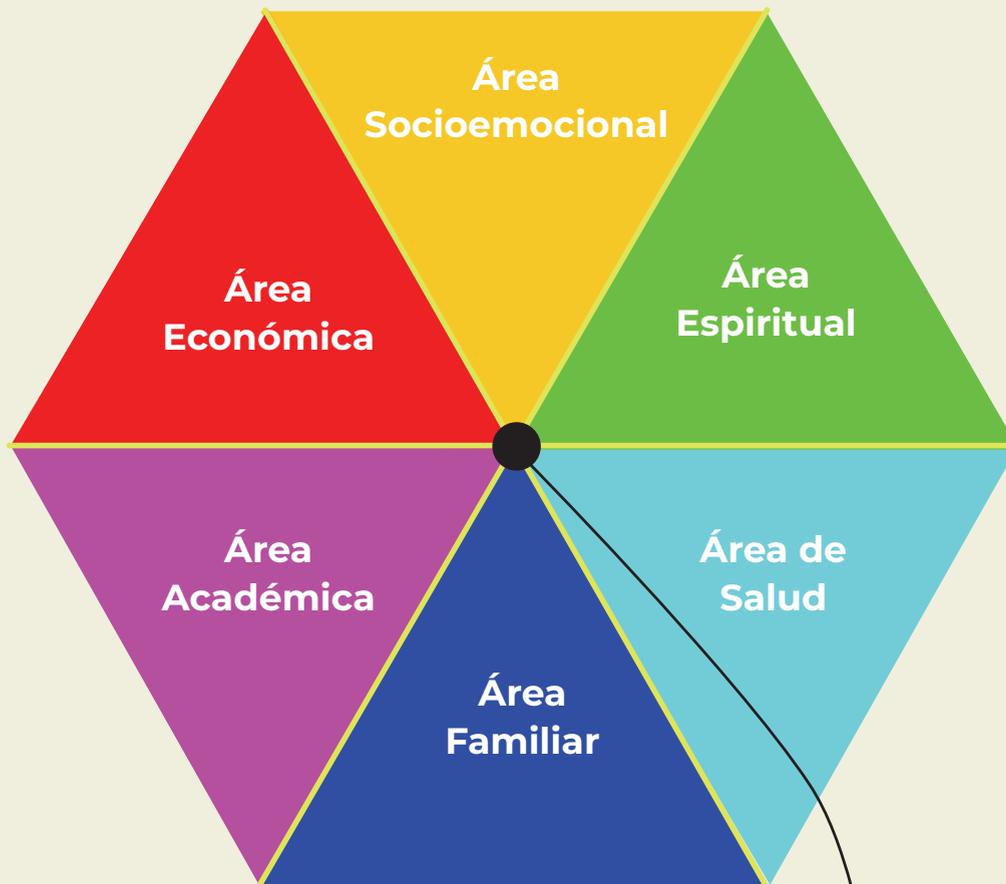
Autora: Vilesi Ventura y Awilda Carrión

La siguiente dinámica toma como referencia el modelo **Yo Tengo, Yo Soy, Yo Estoy y Yo Puedo** (Grotberg, 1995) para trabajar la resiliencia. De este modelo tomaremos lo siguiente:

Yo Tengo

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

“La Chichigua del cuidado mutuo”



Desarrollo

Se les pide a los y las participantes que dibujen una chichigua en una hoja en blanco, tomando de referencia el modelo anterior. Una vez dibujada la chichigua se invita a imaginarla como si ella representa nuestra vida, por lo que en cada parte que la componen tiene un significado, se les motiva a reflexionar y completar cada parte de la chichigua de la siguiente manera:

La vela o el cuerpo: representa mi red de apoyo y cuidado, está dividida en 6 colores, aquí se colocan los nombres de las personas que son parte de **mi Red de apoyo** o **Red de cuidado mutuo**:

- ▶ **Área Socioemocional:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante por sus afectos incondicionales hacia mí, por cómo se preocupan por mí en cuanto a mi estado de ánimo o cambio de humor, por su compañía, confianza, empatía, escucha, reconocimiento, consejos, ...
- ▶ **Área Espiritual:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante, por su preocupación hacia mí en cuanto a mi debilidad en la fe, quienes me invitan a orar, a ir a la iglesia, me comparten textos reflexivos, oraciones, por su misericordia conmigo y los demás, por su empatía, escucha... consejos, que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder ...
- ▶ **Área de Salud:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante, ya que se preocupan por mí cuando estoy enfermo, en situaciones de peligro, necesito aprender sobre hábitos saludables...

- ▶ **Área Familiar:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante, compañía, cuidado, amor incondicional, respeto, confianza, empatía, escucha, reconocimiento, consejos hacia mí, por su compañía, que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros ...
- ▶ **Área Académica:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante con mis estudios, por su preocupación hacia mí, sus enseñanzas, respeto, confianza, empatía, escucha, reconocimiento, consejos, personas que me ayudan cuando necesito hacer una tarea, trabajo o necesito aprender...
- ▶ **Área Económica:** personas de mi alrededor con las que cuento o puedo contar para salir adelante, por su apoyo y cuidado en cuanto a mis necesidades materiales: comida, materiales educativos, ropa, alojamiento, dinero...

La cuerda resistente: representan mis tres mayores fortalezas, para completar esta parte se debe buscar la dinámica "La ventana de Johari" que desarrollamos en el primer escalón de la escalera y escogemos las principales fortalezas que tenemos y las escribimos aquí. De nuestras fortalezas y confianza en nosotros mismos dependerá qué tan alto lleguemos, qué tanto podamos resistir en el aire.

La cola: hace referencia a la fe, al Espíritu Santo que nos permite resistir los fuerte vientos y mantener el equilibrio en la vida.

Los vientos: pueden representar paz, calma, como también crisis, dificultades, es decir, la realidad por la que estamos pasando o por la que hemos pasado en nuestra vida y que dependiendo de nuestras capacidades va a repercutir de manera positiva o negativa nuestro vuelo.

Una vez hayan realizado la actividad, se explica que esta chichigua es como nuestra vida, sin el apoyo de las demás personas no podemos llegar muy lejos. Para volar alto necesitamos la compañía, el amor, cuidado, ayuda y apoyo del otro y la otra.

Desafío #2: "La Chichigua del cuidado mutuo"

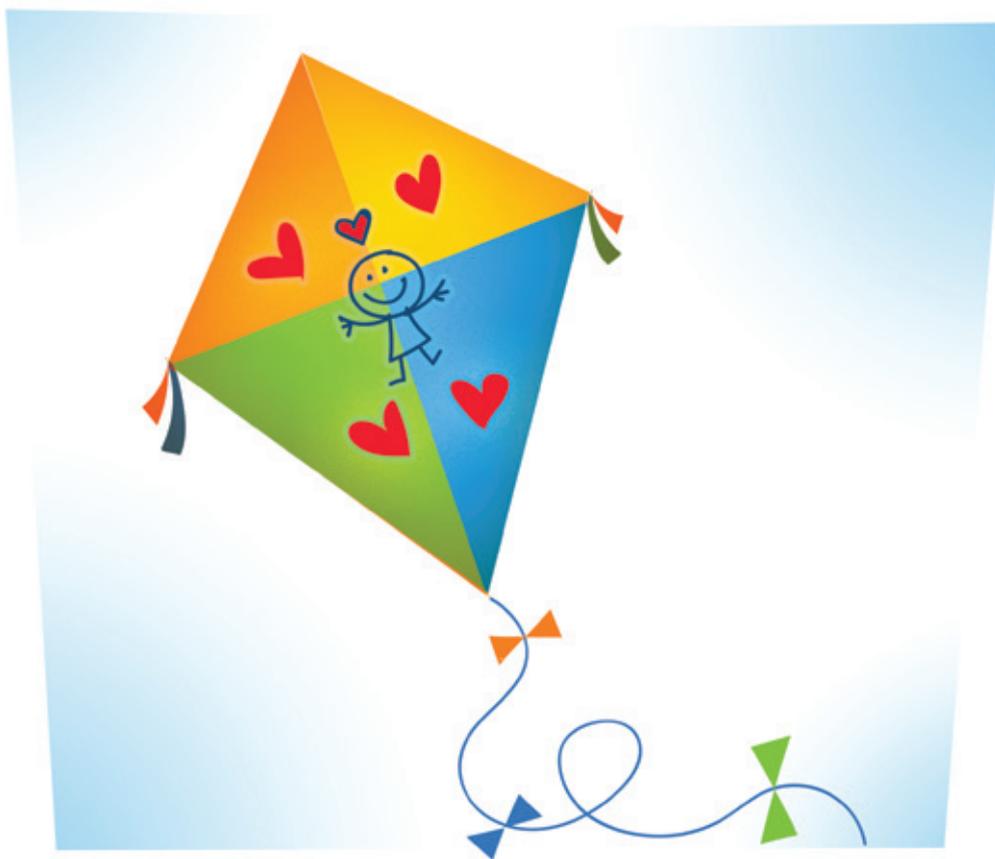


Dinámica: individual

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Autora: Vilesi Ventura y Awilda Carrión

"La Chichigua del cuidado mutuo"



Desarrollo

- ◆ Se les entrega a las y los participantes una hoja con la silueta de una chichigua dividida en 4 partes, se les pide que se dibujen en el centro de la chichigua y que en las cuatro partes de colores dibujen las cuatro personas de su alrededor que les brindan amor, ayuda, respeto y seguridad, personas en las que confían y saben que les puede ayudar si les pasara algo.
- ◆ Una vez hayan realizado la actividad, se explica que esta chichigua es como nuestra vida, sin el apoyo de las demás personas no podemos llegar muy lejos. Para volar alto necesitamos el amor, cuidado, ayuda y apoyo del otro y la otra.



Integración familiar

Tomando en cuenta el dibujo que han hecho en el aula, se invita a las y los participantes a elaborar con la ayuda de su familia una chichigua para ser volada en la escuela junto a sus compañeros y compañeras de clases.



Con la alegría como actitud

Para estudiantes de los niveles primaria y secundaria: se invita a volar su chichigua en el patio de la escuela o en un área verde cercana, al mismo tiempo que cantan la canción “**Es mi cometa**” de Miss Rosi, la pueden encontrar en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2ZUyJYV>

Para docentes: Se le pide que vuelen sus chichiguas, al mismo tiempo elevar una oración al Padre por esas personas que son y han sido un sostén en los momentos más difíciles de la vida.

NIVEL 3:

El poder de enfrentar las adversidades y superarlas

Introducción al tercer nivel de la escalera

Para introducir este nivel de la escalera, el facilitador o facilitadora expondrá en qué consiste, explicando tres elementos esenciales:

- A.** El tema central, el cual es afrontamiento positivo.
- B.** Los beneficios que recibimos resaltando El poder de enfrentar las adversidades y superarlas.
- C.** Las cualidades a cultivar en este nivel, estas son: fe, afrontamiento positivo, perseverancia y gratitud.

Nota: las explicaciones de estos tres elementos la hemos descrito anteriormente.



Escalón 8: Tengo fe

Escalón 8: Tengo fe

Cualidad a trabajar: **La Fe**

Material a utilizar: La escalera de la resiliencia, las figuras humanas, hoja en blanco, lápiz o lapicero, los materiales para realizar el dibujo invisible que se detallan más abajo.

Explicación de la cualidad a trabajar:



Después de colocar a los personajes en dirección al escalón 6: **"Tengo fe"**, el facilitador o facilitadora explica qué cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

En el escalón anterior hablábamos de que muchas veces nuestras fuerzas no son suficientes para enfrentar solos las adversidades de la vida, sino que necesitamos de otras personas y estas necesitan de nosotros y nosotras. En este escalón dialogaremos de una de las virtudes más poderosas que necesitamos cultivar y que nos ayudará a adaptarnos, enfrentar, superar las adversidades y seguir adelante más fortalecidos y fortalecidas. A esta gran virtud le llamamos la **Fe**.

En el Vía Lucis del Cuidado trabajamos el tema de la fe, allí hacemos referencia de que la fe es definida como: "la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve" (Heb.11:1). De que la Fe en Jesucristo significa confiar plenamente en él, creer en su palabra y ponerla en práctica, estando al servicio de nuestro prójimo, es decir la fe nos mueve a amar, a cuidar sin límites y a creer sin haber visto.

La fe tiene el poder de activar dos cosas a favor de nosotros y nosotras: está la **resiliencia**, como ese deseo de salir adelante y más importante aún, está

la mano de Dios que se mueve a nuestro favor, especialmente en medio de las situaciones más difíciles. Ciertamente si a la resiliencia le agregamos un ingrediente tan importante como la Fe entonces estaremos lo suficientemente empoderados y empoderadas para cantar victoria, porque al final será mucho mejor lo que vendrá.

La fe nos hace personas más resilientes, porque en medio de las adversidades la fe nos ayuda a enfrentar la vida de un manera distinta, fijando nuestra mirada en Dios, y no sobre nosotros, ni nuestras capacidades, ni mucho menos centrarnos en las dificultades, más bien, aumenta nuestra confianza en el poder de Dios, en su misericordia y la perfección del plan que tiene para nuestras vidas.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Yo no camino solo, mi Dios va conmigo"

Dinámica: individual y grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel secundario

Introducción

La fe es la certeza de que no caminamos solos y solas en la vida, a través de ella podemos reconocer la compañía y las acciones de cuidado propias de Dios en los momentos más difíciles. También la fe nos da la garantía de que Dios nunca nos abandonará, más bien, se ocupa de restaurar nuestras vidas.

En estos momentos invitamos a realizar una acción de Fe, donde puedas revisar tu pasado y reconocer la compañía y las acciones de cuidado de Dios en tu vida, a través de la siguiente dinámica:

Este es un ejemplo.



Desarrollo de la dinámica:

- El facilitador o facilitadora entrega a cada participante una hoja en blanco y les solicita que, colocándola de forma horizontal dibujen una línea recta que divida la hoja a la mitad.
- Les solicita que coloquen el día, mes y año de su nacimiento en el inicio de la línea y la fecha que corresponde al día de hoy al final de la línea.
- En la parte superior derecha de la hoja escriban como título, **Momentos más felices de mi vida** y en la parte inferior derecha, **Momentos más difíciles de mi vida**.
- Se les pide que, partiendo del inicio de la línea, la cual corresponde a su año de nacimiento, identifiquen esos sucesos de su vida de mucha felicidad y de mayores dificultades y/o tristeza, trazando una línea curva que sube y baja según el acontecimiento haya sido de mayor felicidad o mayor dificultad, en el orden cronológico en que se dieron (Verificar el ejemplo de arriba).
- Una vez identificados ambos sucesos de su vida (felices y tristes), pasamos al segundo momento de la dinámica. Aquí se les pide que en cada suceso reflexionen sobre el accionar de Dios, es decir, cómo Dios les acompañó o ayudó a vivir, enfrentar o superar cada suceso. Se invita a que enumeren cada suceso y al dorso de la hoja escriban ese accionar de Dios en cada suceso.
- Una vez completada esta segunda parte de la dinámica, se invita al diálogo, reflexionando y respondiendo las siguientes preguntas en plenaria:

Preguntas y diálogos reflexivos



¿Cómo se sintieron con la dinámica?, ¿Pudieron identificar la presencia de Dios en sus vidas, así como su ayuda? se invita a que varios participantes de manera voluntaria compartan un suceso de su vida y cómo Dios les acompañó.

Finalmente, el facilitador o facilitadora cierra este momento diciendo lo siguiente: "No caminamos solos ni solas en esta vida, nuestro Dios siempre va con nosotros y nosotras, nos acompaña en cada momento. La fe en Dios nos ayuda a reconocerle y nos da la garantía de que nunca nos dejará solos porque él cumple sus promesas".



Desafío #2: "Yo no camino solo, mi Dios va conmigo"

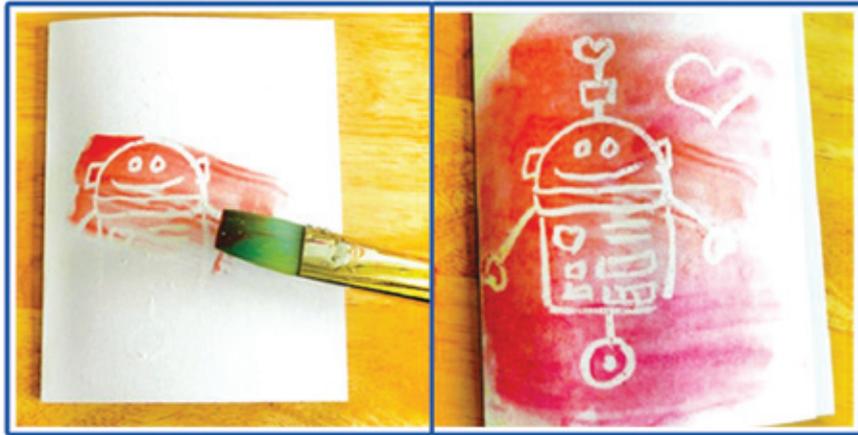
Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario.

Antes de iniciar

Para poder comprender mejor la actividad siguiente, te invitamos a que veas el video "Dibujo invisible", aunque no desarrollaremos la dinámica como se presenta en el video, por lo menos dará una idea sobre lo que queremos hacer con las y los estudiantes. Enlace para ver el video: <https://bit.ly/3pkHOCY>

El dibujo invisible



Materiales a necesitar:

Imagen de Jesús impresa para calcar



De la página Imágenes Amistad.com podrás obtener más imágenes. Este es el enlace <https://bit.ly/3InOtov>

3 o 4 papelógrafos nuevos



<p style="text-align: center;">Velas</p> 	<p style="text-align: center;">Temperas y pinceles grandes</p> 
<p style="text-align: center;">También se puede sustituir la témpera por cocoa en polvo</p> 	<p style="text-align: center;">Lapicero sin tinta (para calcar el dibujo sin que se note).</p> 

Preparaci3n del dibujo invisible

- Tomar la imagen de Jesús que ha impreso y colocarla debajo del papel3grafo, justo en el mismo centro.
- Con el papel3grafo arriba del dibujo deberá pasar la vela en el centro del papel3grafo como si estuviera pintando con ella, sin dejar huecos, es decir, se pasar  la cera según el tamaño de la imagen de Jesús que est  debajo.
- Luego tomar  el lapicero sin tinta y calcar  el dibujo que est  debajo. De esta manera el papel3grafo se verá limpio, pero el dibujo est  de manera invisible.
- Repetir s el dibujo según los grupos que vayas a formar para realizar el desafío de cuidado.

Desarrollo del desafío de cuidado:

- Tomando en cuenta el distanciamiento físico, el facilitador o facilitadora organizará a los estudiantes en 3 o 4 grupos (según considere), les pedirá que se sienten en el piso, formando un círculo.
- En medio de cada círculo colocará el papelógrafo con el dibujo invisible, más la tempera con los pinceles o en una esquina del papelógrafo colocará cocoa en polvo. Les pedirá a las y los participantes que no toquen nada hasta que se le indique qué harán y cómo lo harán.
- Narrando o dialogando con los participantes sobre lo grande que es el amor de Dios hacia los niños, niñas y todas las personas y cómo Dios, aunque no lo podamos ver, siempre está presente en nuestra vida, nos acompaña, nos protege, nos cuida en todo momento. Reflexionar con ellos sobre ¿Dónde podemos encontrar a Dios?, ¿De cuáles maneras y a través de quiénes se hace presente en nuestra vida?, ¿Cómo nos ayuda y nos protege?, entre otras preguntas que ayuden a generar el diálogo.
- Luego se invita a hacer una oración a Dios por estar presente todos los días y en todos los lugares donde vamos, también se agradece a Dios porque, aunque no lo podemos, ver sabemos que está aquí.
- Inmediatamente, se les invita a colorear todos en el papel o pasarle cocoa en polvo con sus manos e ir observando lo que está pasando en el papel.
- Finalmente, se recogen sus impresiones sobre lo que pasó y cómo se sintieron. Y se les invita al siguiente momento.



Integración familiar

Tomando de referencia la frase que dice **“familia que reza unida permanece unida”**, se invita a las y los participantes a fortalecer la fe en la familia, promoviendo momentos de oración: orar, rezar el rosario, meditar el Evangelio, dar gracias por los alimentos, ir a la iglesia en familia, entre otras acciones concretas.



Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes del nivel secundario: se les invita a escuchar y cantar a viva voz y con mucha Fe y Alegría la canción: “Al final” de la cantante Lilly Goodman. La pueden encontrar en el enlace: <https://bit.ly/3Er9GM7>

Para estudiantes de secundaria: se les invita a escuchar y cantar a viva voz y con mucha Fe y Alegría la canción: “Yo no camino solo, mi Dios siempre va conmigo” del cantante Miguel Horacio. La pueden encontrar en el enlace: <https://bit.ly/31I5fUU>



Letras de la canción

“Yo no camino solo, mi Dios siempre va conmigo”

Yo no camino solo,
mi Dios siempre va conmigo.
Nuevas fuerzas me dará;
su amor me protegerá

Yo no camino solo
mi Dios siempre va conmigo.
Nuevas fuerzas me dará,
su amor me protegerá

Ni en las buenas ni en las malas
él me dejará.

Ni por fuego ni por mares
él me soltará.

Yo no estoy solo, él conmigo va

Ni en las buenas ni en las malas
él me dejará.

Ni por fuego ni por mares
él me soltará.

Yo no estoy solo, él conmigo va...

Para estudiantes de primaria: se les invita a escuchar y cantar a viva voz y con mucha Fe y Alegría la canción: “**Jesús está conmigo**” de Iñaki de Pablo. La pueden encontrar en el enlace: <https://bit.ly/3IAOOWm>



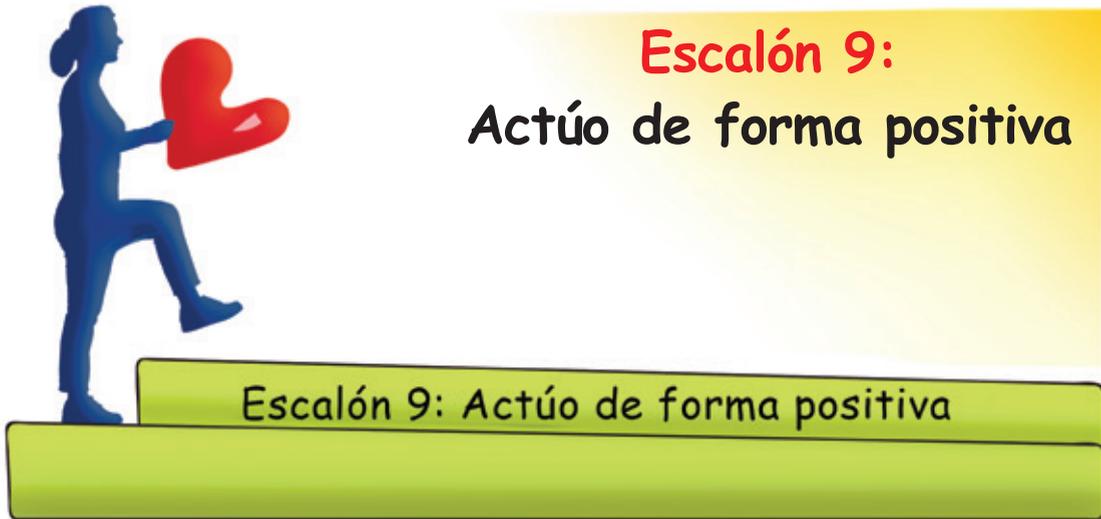
Letras de la canción "Jesús está conmigo"

Jesús está conmigo cada día,
y va conmigo a donde vaya yo,
cuando estoy triste, hace que sonría,
porque Jesús es mi amigo mejor.

Jesús amigo mío, me gusta estar contigo,
porque eres un amigo de verdad.
Cuando te hablo, escuchas,
y me echas una mano,
Jesús, ya nunca te voy a fallar.
Si por las noches tengo pesadillas,
o por alguna cosa duermo mal,
él siempre está conmigo y me vigila,
él junto a mi Ángel de la Guarda está.

En esos días en que tengo dudas,
y me entra miedo sin saber por qué,
él siempre acude rápido en mi ayuda,
y me hace ser valiente otra vez.

Letra y música original: Iñaki de Pablo



Cualidad a trabajar: **El afrontamiento positivo**

Material a utilizar: La escalera de la resiliencia, una botella vacía, cartas de situaciones de estrategia de resolución de conflicto.....

Explicación de la cualidad a trabajar:



Después de colocar a los personajes en dirección al **escalón 9**: **"Me pongo en tus zapatos"**, el facilitador o facilitadora explica qué cualidad estamos trabajando en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

En el escalón anterior reflexionamos sobre nuestra vida, cómo a lo largo de ella vamos experimentando muchas situaciones o acontecimientos, estos acontecimientos van a fomentar en nosotros y nosotras la capacidad de respuestas para adaptarnos y nuestra capacidad de respuesta para superarlos. Un ejemplo muy claro de esto lo estamos viviendo en esta pandemia por el Covid-19, pues hemos tenido que adaptarnos a vivir con este virus (covidianidad) y a la vez enfrentar y superar situaciones difíciles. Pues de eso se trata la vida, de ir enfrentando de manera positiva cada situación que va surgiendo, y es que, si no la afrontamos de ese modo, se nos complicará nuestra existencia y pudiéramos sentir que nos encontramos en un laberinto sin salida.

A ese conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales que vamos dando para manejar y tolerar el estrés es a lo que en psicología se le llama **afrontamiento positivo**. El mismo se trata de un proceso en que vamos respondiendo ante los cambios que vivenciamos, y que la manera y las estrategias que utilizamos para enfrentar las situaciones de la vida dependen del estilo de afrontamiento que hemos escogido.

Afrontar de manera positiva las adversidades no solo hace referencia a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de autogestionar las emociones y el estrés frente a la situación o el problema (Castagnetta, O., s.f). El afrontamiento positivo es un poder que debemos de cultivar y potenciar a través del desarrollo de nuestras habilidades, dicho poder abarca de alguna manera todas las cualidades que hemos vivenciado en cada escalón, pues se potencializa con nuestra habilidades personales y sociales, nuestra red de apoyo y fe en Dios.

Desafío de cuidado



Desafío #1: **Actúo de forma positiva**

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes

Actividad: **Juego de roles**

- ◆ Antes de iniciar se deben recortar las cuatro tarjetas que plantean las cuatro situaciones conflictivas que suceden con frecuencia entre el equipo docente (en dos de ellas se observarán las respuestas de resolución pacífica de conflicto y en las otras dos lo contrario).
- ◆ El facilitador o facilitadora formará cinco grupos, a cuatro de ellos les pedirá que elijan una tarjeta para que dramaticen la situación, al quinto grupo, le pedirá que sean espectadores.
- ◆ Si el tamaño del grupo es grande y no hay muchas personas involucradas en las cuatro situaciones, se pueden crear otras situaciones.
- ◆ Se le dará un tiempo a cada grupo para presentarse.
- ◆ Cuando haya terminado la presentación de los grupos, se procede a reflexionar y debatir sobre las estrategias de resolución pacífica de conflicto y las que no fueron de resolución pacífica. Las que se identifiquen se colocarán en dos círculos que estarán pegados en la pared ya previamente.

**Respuestas
o acciones que
contribuyeron a la
resolución pacífica**

**Respuestas
o acciones que
no aportaron a la
resolución pacífica**

Roll Play 1

Situación conflictiva: Distribución no equitativa de la carga horario entre los docentes.

Este conflicto se solucionará de manera no pacífica.

Roll Play 2

Situación conflictiva: poca integración de los y las demás compañeros de clases en las actividades planificadas. Siempre las mismas personas cargan con la responsabilidad.

Este conflicto se solucionará de manera no pacífica.

Roll Play 3

Situación conflictiva: los y las docentes no disponen de una hora libre para descansar y planificar sus clases.

Este conflicto se solucionará de manera pacífica.

Roll Play 4

Situación conflictiva: un o una docente pone muchas excusas no justificadas para entregar la planificación a tiempo e implementarla, también cuando la entrega se evidencia que no integra todos los elementos que se exigen.

Este conflicto se solucionará de manera pacífica.

Desafío #2: **Actuó de forma positiva**



Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel secundario

Juego actuó de forma positiva (La botellita)

Esta actividad es una adaptación del “**Juego de Estrategias de afrontamiento**” de la psicóloga PIE Lyndsay Mora, la misma tiene como objetivo: trabajar la adquisición de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen relación a cosas que decimos, pensamos, sentimos y hacemos para superar situaciones estresantes y difíciles.

Iniciemos:

- Antes de iniciar se debe tener en cuenta que el juego tiene 4 grupos de cartas (casa, amigo, escuela y actúalo), por lo que el facilitador o facilitadora deberá recortar las cartas y barajarlas, de manera que queden bien distribuidas.
- Luego pedirá a los y las participantes sentarse en círculos y colocará una botella en el centro.
- Explicará que el juego consiste en que se hará girar la botella en el piso, cuando la botella se detenga, les tocará escoger una carta a los dos participantes que estén en la misma dirección de la boca y el fondo de la botella.

- Cada vez que un participante escoja una de las cartas, el facilitador o facilitadora le dirá: **"Piensa y dinos"**, e inmediatamente los y las demás participantes al mismo tiempo dirán: **"¿Qué estrategia utilizarías?"**.
- Cada participante deberá responder en función de la carta que les tocó (casa, amigos o escuela). Si no responde adecuadamente, se debe reflexionar con el grupo la estrategia de afrontamiento adecuada para cada situación presentada en la tarjeta. **Si al escoger una carta, sale una de color azul (Actúalo) se invita al grupo completo a desarrollar la actividad en conjunto.**
- De esta manera se continuará el juego, logrando que participen todos y todas y tratando de que no se repitan las cartas.

Categorías de las cartas por colores (**naranja, rosado, verde, azul**)



Para recortar

<p>Sales a jugar y tus amigos o amigas dicen que no quieren jugar contigo. ¿Qué les dirías y qué harías?</p>	<p>Tu amigo o amiga rompe tu juguete favorito. ¿Qué puedes hacer para solucionarlo?</p>
<p>Jugando videojuegos pierdes 10 partidas seguidas, estás enojado o enojada y quieres romper algo. ¿Qué se te ocurre para calmar tu enojo?</p>	<p>Tus amigos pasan todo el día haciéndote burla por algo que te da vergüenza. ¿Con quién lo puedes hablar?</p>
<p>Estás muy celoso o celosa porque a tu amigo o amiga le compran algo que querías hace mucho tiempo. ¿Qué te aconsejas a ti mismo?</p>	<p>Un amigo o amiga se lleva un juguete de tu casa, sin pedírtelo. ¿Cómo lo recuperas?</p>
<p>Tu mejor amigo o amiga tiene un nuevo amigo o amiga y no te presta atención. ¿Qué harías para sentirte mejor?</p>	<p>Discutes con un amigo o amiga y él o ella te empuja. ¿Cómo reaccionarías?</p>

<p>Rompes algo y tus familiares se enojan mucho. ¿Qué puedes hacer para hacerlos sentir mejor?</p>	<p>Tus padres te castigan por algo que hizo tu hermano o hermana. ¿Qué harías?</p>
<p>Tus familiares quieren que comas algo que no te gusta. ¿Qué les dirías?</p>	<p>Tu hermano o hermana toma algo tuyo sin pedirte permiso y te enojas. ¿Cómo le pedirías que no lo vuelva hacer?</p>
<p>Tus familiares no te dejan salir a jugar. ¿Qué harías para poder salir?</p>	<p>Te portas mal y tus familiares te llaman la atención. ¿Cómo reaccionarías y que les dirías?</p>
<p>Tus familiares te castigan y te quitan tu mejor juguete. ¿Qué harías para recuperarlo?</p>	<p>Alguien en tu casa te pide ayuda con las tareas del hogar, pero no tienes ganas de colaborar. ¿Qué haces?</p>

<p>Estás muy nervioso o nerviosa por una prueba. ¿Qué te dirías a ti mismo o misma para calmarte?</p>	<p>No hiciste tu tarea y tu maestro o maestra te la pide. ¿Qué le dirías para arreglarlo?</p>
<p>No estudiaste para una prueba y ves que tu compañero y compañera de al lado si estudió. ¿Copiarías alguna respuesta?</p>	<p>Estas inquieto o inquieta, aburrido o aburrida, y distraes a la clase. Te llaman la atención, ¿Qué harías para calmarte?</p>
<p>Te dan la instrucción de trabajar en grupo, pero nadie quiere integrarte. ¿Cómo lo solucionas?</p>	<p>Faltó tu mejor amigo o amiga y no tienes con quien jugar. No te animas a hablar con alguien más ¿Qué puedes hacer para animarte?</p>
<p>Te sucede una situación vergonzosa en la escuela. ¿A quién y cómo le pedirías ayuda?</p>	<p>Un compañero o compañera te molesta y golpea, hasta hacerte llorar. ¿A quién puedes contarle para intentar solucionarlo?</p>

<p>Piensa al menos en un pensamiento positivo y dílo para ti mismo en voz alta.</p>	<p>Toma 5 respiraciones profundas por la boca.</p>
<p>Imagina que estás hablando con algún familiar cuando estás muy enojado o enojada. ¿Qué le puedes decir para sentirte mejor?</p>	<p>Cierra los ojos e imagina un lugar bonito. Descríbelo en voz alta</p>
<p>Piensa en alguien que amas que pueda ayudarte a relajarte.</p>	<p>Cuenta del 1 al 10 de manera muy pausada, respirando entre cada número.</p>
<p>Piensa en un recuerdo muy bonito, donde te hayas sentido muy feliz y en paz. Cuéntalo en voz alta.</p>	<p>Imagina y actúa que eres una tortuga. Piensa en entrar a tu corazón porque necesitas un tiempo a solas.</p>
<p>Cuenta desde el 30 al 1, de atrás hacia adelante</p>	<p>Toma una respiración profunda y suave, luego expulsa el aire haciendo un sonido por la boca.</p>

Desafío #3: **Actúo de forma positiva**



Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario.

Juego: Actúo de forma positiva (La botellita)

Esta actividad es una adaptación del “**Juego de Estrategias de afrontamiento**” de la psicóloga PIE Lyndsay Mora, la misma tiene como objetivo: trabajar la adquisición de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen relación a cosas que decimos, pensamos, sentimos y hacemos para superar situaciones estresantes y difíciles.

Iniciemos

- Antes de iniciar se debe tener en cuenta que el juego tiene 4 tipos de cartas (casa, amigo, escuela y actúalo), por lo que el facilitador o facilitadora deberá recortar las cartas y barajarlas, de manera que queden bien distribuidas.
- Luego se les pedirá a los y las participantes sentarse en círculos y colocará la botella en el centro.
- Explicará que el juego consiste en que se hará girar la botella en el piso, cuando la botella se detenga, les tocará escoger una carta a los dos participantes que estén en la misma dirección de la boca y el fondo de la botella.
- Cada vez que un participante escoja una de las cartas, el facilitador o facilitadora le dirá y gesticulará las palabras: “**Piensa y dinos**”, e inmediatamente los y las demás participantes al mismo tiempo dirán y gesticularán: “**¿Qué harías?**”.

- Cada participante deberá responder en función de la carta que les tocó (casa, amigos o escuela). Si no responde adecuadamente se debe reflexionar con el grupo la estrategia de afrontamiento adecuada para cada tarjeta. **Si al escoger una carta, sale una de color azul (Actúalo) se invita al grupo completo a desarrollar la actividad.**
- De esta manera se continuará el juego, logrando que participen todos y todas y tratando de que no se repitan las cartas.

Categorías de las cartas por colores (naranja, rosado, verde, azul)



Para recortar

<p>Tu amiguito o amiguita rompe tu juguete favorito. ¿Qué puedes hacer para solucionarlo?</p>	<p>Tus amiguitos o amiguitas se burlan de ti todo el día por algo que te da vergüenza. ¿Con quién lo puedes hablar?</p>
<p>Un amiguito o amiguita se lleva un juguete de tu casa, sin pedírtelo. ¿Cómo lo recuperas?</p>	<p>Discutes con un amiguito o amiguita y te golpea. ¿Cómo reaccionarías?</p>
<p>Tus padres te castigan por algo que hizo tu hermanito o hermana. ¿Qué harías?</p>	<p>Tu hermanito o hermanita toma algo tuyo sin pedirte permiso y te enojas. ¿Cómo le pedirías que no lo vuelva a hacer?</p>
<p>En tu casa no te dejan salir a jugar. ¿Qué harías para poder salir?</p>	<p>Un miembro de tu familia te pide ayuda en las tareas del hogar, pero no quieres colaborar. ¿Qué haces?</p>

No hiciste tu tarea y tu maestro
o maestra te la pide.
¿Qué le dirías para arreglarlo?

Faltó tu mejor amigo o amiga
y no tienes con quien jugar. No te
animas a hablar con alguien más.
¿Qué puedes hacer para animarte?

Te sucede una situación vergonzosa
en la escuela
¿A quién y cómo le pedirías ayuda?

Un compañero o compañera
te molesta,
hasta hacerte llorar.
¿A quién puedes contarle
para intentar solucionarlo?

Toma una respiración profunda y
suave, luego
expulsa el aire haciendo
un sonido por la boca
(AHHH/FFFFFF)

Cierra los ojos e imagina un lugar
bonito. Descríbelo en
voz alta

Piensa en alguien que amas
y que te pueda
ayudar a sentirte mejor
en momentos triste.

Piensa en un recuerdo muy bonito,
donde te hayas sentido muy feliz
y en paz.
Cuéntalo en voz alta.



Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes de secundaria: se les invita a ser creativos y creativas para construir y completar entre todos y todas las estrofas de la Salve "Ae Marilé", basándose en la cualidad que hemos trabajado, luego deberán cantar la canción a viva voz con instrumentos musicales. A continuación, presentamos un ejemplo:

Ae Marilé

Trabajamos el escalón
ae Marilé
para la transformación,
ae Marilé
algo nuevo está naciendo
ae Marilé
aquí en nuestro corazón,
ae Marilé
se llama el afrontamiento,
ae Marilé
de carácter positivo.
ae Marilé

muchas cosas he Aprendido,
ae Marilé
ahorita mismo te las digo,
ae Marilé
regular las emociones
ae Marilé
para resolver conflictos.
ae Marilé
Hoy te lo digo cantando
ae Marilé
La resiliencia es el camino.
ae Marilé, ae Marilé, ae Marilé

Para estudiantes de primaria: entregándoles una hoja de papel de las emociones, se les invita a dibujar solo las emociones que han experimentado mientras trabajamos este escalón, luego se les anima a cantar y bailar la canción: "Si tú tienes muchas ganas de aplaudir". La pueden encontrar en el enlace: <https://bit.ly/3onVrCb>

**Me
siento:**



Contento



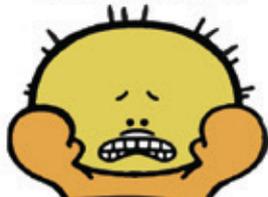
Apenado



Triste



Confundido



Asustado



Tímido



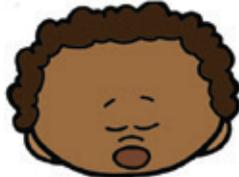
Interesado



Emocionado



Disgustado



Cansado



Enojado



Asombrado



Molesto



Orgullosa



Preocupado



Escalón 10: Soy perseverante

Escalón 10: Soy perseverante

Cualidad a trabajar: **La Perseverancia**

Material a utilizar: La escalera, los personajes de la escalera, elástico, papel, tijera, lápiz, cuento e imágenes del Salmón y el pájaro Carpintero. Elásticos, tiza, tape, regla tijera, papel, lápiz, globos y marcadores.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de recordar el nivel de la escalera en donde nos encontramos y colocar a los personajes en dirección al **escalón 10: "La perseverancia"**, se explica cuál cualidad trabajaremos en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

"La palabra **Perseverancia** proviene del latín perseverantia que significa constancia, insistencia, firmeza o dedicación" (Concepto definición, 2021). Existe perseverancia de una persona hacia sus acciones, actitudes, ideales, opiniones, cuando lleva a cabo sus propósitos y otras posiciones más, por otra parte, la perseverancia también se refiere a la duración permanente o continua de algo.

La perseverancia es la capacidad o facultad que tiene cada persona para continuar y ser constante en un plan que ya se está llevando a cabo, no importando que se le hayan presentado innumerables adversidades y frustraciones, o piense que ya no podrá alcanzar los objetivos del mismo, ninguno de estos argumentos son obstáculos para que pueda llevar a cabo su objetivo, sin aburrimiento, ni pereza, sin tener sentimientos para rendirse ante la situación o simplemente querer abandonarla porque sí.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Soy perseverante"

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes, estudiantes del nivel secundario y familias

Aun puedo más

Desarrollo:

Tomando en cuenta el distanciamiento físico, se propone la siguiente dinámica:

- 1- Los y las participantes formarán parejas. Se le entregará a cada pareja un elástico y un papel. Se les pedirá que anoten en su papel, para qué sirven los elásticos y lo que creen que con él se puede hacer. Deben anotar para que sirve, cuál es su medida y grosor.

- 2- Con la tijera, lo cortarán de tal forma que ya no sea un círculo, sino un cordel. Lo medirán estirado y lo anotarán en su papel. Luego anotarán (sin estirarlo) cuánto creen que puede alcanzar a medir en su máximo esfuerzo.
- 3- Los y las participantes deberán poner en el suelo el elástico sin estirarlo, y marcar con tiza, el lugar donde van sus extremos. A un punto lo llamaremos "fijo", y al otro lo denominarán "1".
- 4- Luego se les pedirá, que uno de los participantes, afirme un extremo del elástico, manteniéndolo sin mover en el punto marcado con tiza "fijo", mientras que el otro, ayudándose de una regla lo estirará 5 cms más respecto del punto "1" y marcará con tiza el punto "2".
- 5- Ahora los participantes se intercambiarán, será el otro quien afirmará el elástico en el punto "fijo" y su compañero estirará el elástico 5 cms más de lo necesario para superar el punto "2" y marcar el punto "3"
- 6- Volverán a intercambiarse, una y otra vez, e irán de 5 en 5 cms poco a poco marcando nuevos puntos. Cuando ya no pueda estirarse más, volverán a medirlo y anotar su índice. Luego buscarán maneras de hacerlo crecer aún más...buscando ingeniosamente mecanismos para lograrlo, podrán entrenarlo, calentarlos, estirarlo por tramos, mojarlo, cortarlo, pedir ayuda a compañeros para estirarlo en tramos intermedios etc..., incluso si se les rompe podrán pedir nuevos elásticos con tal de lograr superar la meta... Lo importante es que los participantes lleguen más allá de lo que creían poder llegar.



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad? ¿Qué les pareció desarrollar la actividad? ¿Qué aprendizajes nos ha dejado?

¿Por qué? ¿Qué ganancias podemos obtener siendo personas perseverantes?

Reflexión final:

Cada uno de nosotros tiene características que nos definen, y que nos permiten hacer las cosas que nos tocan en la vida. Muchas veces creemos que podemos lograr lo que es normal o lo que se les pide a las demás personas. Sin embargo, nosotros también somos elásticos y podemos alcanzar metas que creíamos imposibles. Lo importante es trabajar paso a paso, como un entrenamiento diario, dando lo mejor de nosotros mismos, y si lo hacemos con esfuerzo, perseverancia y ayuda, lo lograremos.

Desafío #2: "Soy perseverante"

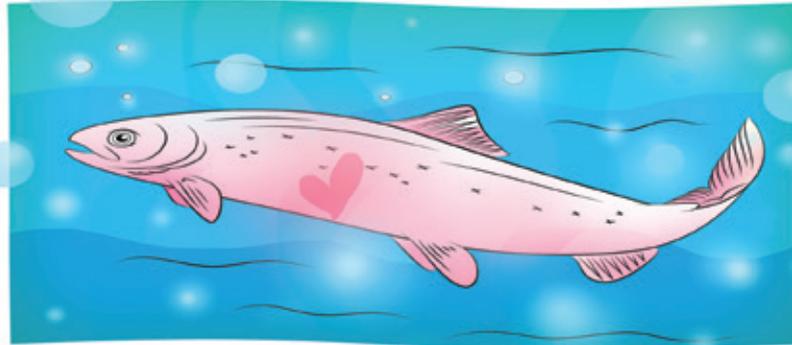


Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Desarrollo:

El facilitador o facilitadora explicará a los y las participantes a través de la historia de dos animalitos, qué es la perseverancia.



Cuento

"El salmón"

Autor: Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI).

Este pez es un salmón. En verano, remonta los ríos de agua dulce para poner huevos y tener sus hijitos. Llegado este momento, gracias a su agudo sentido del olfato, el salmón es capaz de volver al lugar exacto donde nació, a pesar de que dicho lugar puede encontrarse a miles de kilómetros aguas arriba, desde la desembocadura del río.

Cuando los salmones llegan agotados de tanto luchar contra la corriente del río, preparan el nido para que las hembras puedan poner los huevos. Ellas después de desovar, que así se llama el poner los huevos, los cubren y los dejan bien resguardados para que nazcan los salmoncitos y ellos, los padres, vuelven a recorrer el largo camino, pero ahora de regreso al mar.

En este gran esfuerzo algunos de ellos mueren, pero otros logran llegar al lugar donde nacieron, pues es sólo allí donde pondrán sus huevos.



Preguntas reflexivas

¿Qué aprendiste a través del cuento? ¿Por qué es bueno ser perseverante?

El facilitador o facilitadora permite a los y las participantes explicar qué es perseverar.

Luego les comparte su percepción sobre el tema, "Perseverar es mantenerse constante y firme en alcanzar una meta o un objetivo. La persona perseverante vence cada obstáculo que se le presenta para alcanzar lo que quiere.

El facilitador o facilitadora pregunta a los niños y niñas lo siguiente: ¿Conoces otro animalito que sea perseverante como el salmón? "luego de que los niños y niñas respondan, se le cuenta la siguiente historia:

El pájaro carpintero

¿Cuántos picotazos tendrá que dar para hacer un gran hueco en el duro tronco de los árboles? Él pica la dura madera con gran paciencia durante horas, él tiene un pico muy fuerte ¿Sabes cómo se llama?

Es el pájaro carpintero, es un animalito muy trabajador. ¿Crees que el pájaro carpintero es un animalito perseverante?

Pues yo creo que sí, porque picotea y picotea durante mucho tiempo hasta que termina de hacer su nido y lo hace bajo la lluvia, el viento y el frío para que sus hijitos tengan una casa bonita y segura.

También se puede referir a la tortuga que hace lo mismo que el salmón, desova en el lugar en donde nace, aunque esté lejos.



Dibujar y colorear

La actividad puede terminar dibujando al salmón y al pájaro carpintero que le enseñaron a los niños y niñas qué es la perseverancia.

Pide al niño o niña que dibuje un animalito que también sea perseverante y todos los dibujos ponerlos durante unos días a la vista del niño y la niña y de las personas que visiten el salón de clases.



Integración familiar

El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la perseverancia, a la vez motiva a que juntos a sus familiares hagan un listado de tres metas que han propuesto y que han logrado en la familia y describir qué hicieron para ser perseverantes y poder alcanzar esa meta.



Con la alegría como actitud

Para docentes y estudiantes del nivel Secundario: se les invita a salir al patio de la escuela y entregándoles un globo desinflado, se les anima a inflar el globo y con un marcador a escribir o dibujar un gran sueño que quieren lograr, y dos cosas que necesitan hacer para lograr ese sueño. Luego se invita a imaginar que su sueño puede llegar mucho más alto, entonces pueden jugar con su

globo y cuanto más perseverantes se atrevan a ser, más se acerca la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad.

Para estudiantes del nivel primario:

Opción 1: se invita a salir al patio de la escuela y entregándoles un globo desinflado, se les anima a inflar el globo y con un marcador a escribir o dibujar un gran sueño que quieren lograr. Luego se invita a imaginar que su sueño puede llegar mucho más alto, entonces pueden jugar con su globo y cuanto más luchen por su sueño, más se acerca la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad.

Opción 2: se invita a recitar después de la maestra el siguiente poema:

El Tesón del Pajarito

Autora: María Alonso Santamaría

Una bella historia
os voy a contar,
un pequeño pájaro
no podía volar.

De un árbol a otro
caía por las ramas,
y nunca volaba,
por más que lo intentaba.

Una y otra vez,
de noche y de día,
este pajarito
con tesón insistía.

Una de las veces
al suelo cayó,
se dio en la cabeza,
y se desmayó.

Pero al despertar
no se avergonzó,
todo lo contrario
de nuevo lo intentó.

Tanto insistió
que el milagro ocurrió
y al mover sus alas
un día voló.



Escalón 11: Soy Agradecido/a

Escalón 11: Soy Agradecido/a

Cualidad a trabajar: **La Gratitude**

Material a utilizar: **La escalera con sus personajes**



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de recordar el nivel de la escalera en donde nos encontramos y colocar a los personajes en dirección al **escalón 11: "La Gratitude"**, se explica cuál cualidad trabajaremos en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

La gratitud es el sentimiento de valoración y estima de un bien recibido, espiritual o material, el cual se expresa en el deseo voluntario y espontáneo de correspondencia por medio de las palabras o a través de un gesto. Esta no es una obligación más bien un sentimiento (Significados, s.f.).

La gratitud es valorada como un valor social, ya que en ella se ponen de manifiesto otros valores afines como el reconocimiento del otro, la reciprocidad de dones, la fidelidad, la lealtad y la amistad y, todo eso a su vez, puede encaminar a construir el amor en su sentido más amplio.

En este mismo orden, la gratitud es muy importante en las relaciones interpersonales. Supone, de primera mano, que ambas partes deben dar y recibir, con el objetivo de obtener una sociedad cooperativa y solidaria entre los individuos que la conforman.

Desafío de cuidado



Desafío #1: "Soy agradecido"

Dinámica: individual

Dirigido a: docentes, estudiantes del nivel secundario y familias.

Cadenas de favores

Desarrollo:

Hacer favores a otras personas es una buena forma de devolverle a la vida todo lo que nos da a diario. Se puede hacer de forma espontánea, es decir, cada vez que veamos a alguien que necesita ayuda, ayudarle o



cada vez que alguien nos quiere ayudar, dejar que lo haga. Si queremos hacerlo de forma más estructurada, podemos echar en un envase los nombres de cada uno de los miembros de la familia, vecindario, clase... Cada domingo se saca un papel y tendremos que estar pendientes durante la semana de esa persona por si necesita nuestra ayuda (deberes, tareas domésticas...) Al final de la semana se comenta la experiencia (cómo he ayudado y en qué me han ayudado) y se vuelve a sacar otro papel. Estas acciones las podemos llevar a cabo por dos semanas, y en una libreta ir anotando cada ayuda que vamos facilitando a las personas que hemos elegido para hacerles favores.



Preguntas reflexivas

¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad? ¿Qué emoción sintieron al poder ayudar a las personas que seleccionaron? ¿Cómo reaccionaron esas personas? ¿Qué aprendizaje nos deja realizar este tipo de acción?

Luego el facilitador o facilitadora realiza una puesta en común de las respuestas a las preguntas anteriores.

Desafío #2: "Soy agradecido"



Dinámica: individual

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

Desarrollo:

Tarjetas de agradecimiento

Hay mucho por qué dar gracias, y muchas personas a quien darlas. Tomando en cuenta la dinámica de la Chichigua del nivel anterior, el facilitador o facilitadora motiva a los y las participantes a pensar sobre quiénes los han ayudado y cómo lo han hecho. Una vez que hayan pensado en ello, pueden darle las gracias a cada uno de esas personas con pequeñas tarjetas de agradecimiento, donde hagan notar la gran ayuda o cariño que recibieron en la situación específica y en el momento indicado.

El facilitador o facilitadora puede mostrar las tarjetas que dejamos a continuación a los niños y niñas.

Una vez que han sido elaboradas, motivarlos a que las entreguen a cada uno y cada una de los destinatarios.



Integración familiar



El facilitador o facilitadora pide a las y los participantes que les expliquen a sus familiares sobre lo que aprendieron acerca de la gratitud, a la vez motiva a que el participante entregue una tarjeta o una carta de gratitud a sus familiares, expresándoles los motivos por los cuales les da las gracias.

Con la alegría como actitud



Para docentes y estudiantes de secundaria:

Diario de gratitud

El facilitador o facilitadora les invita a realizar este ejercicio, es un medio estupendo para ayudarles a centrarse en lo bueno que tienen o que les ocurre y para sentirse agradecidos por ello. La principal directriz es que cada día, antes de dormir, con una música instrumental de fondo, anoten una cosa por la que se sienten agradecidos. Lo ideal es que lo hagan en un cuaderno privado a modo de diario. Durante el desayuno, quien quiera, comentará lo que apuntó y se hablará sobre ello.

Para estudiantes de primaria: se les invita a escuchar la "canción de la gratitud". Disponible en el enlace:

<https://bit.ly/3y2nIBu> 



Escalón 12: Vivo con alegría



Escalón 12: Vivo con alegría

Cualidades a trabajar: la alegría y el optimismo

Materiales a utilizar: papelógrafo, postit, poema sobre la alegría, cera, lapiceros sin tinta o palito para escribir, mural, pinturas de colores vibrantes y pinceles.



Explicación de la cualidad a trabajar:

Después de colocar a los personajes en del escalón 12: "Vivo con alegría", El facilitador o facilitadora les invita a realizar este ejercicio, es un medio estupendo para ayudarles a centrarse en lo bueno que tienen o que les ocurre y para sentirse agradecidos; por ello explica las cualidades que vamos a trabajar en este escalón, tomando como referencia los siguientes párrafos:

Desde el primer nivel de la escalera de la resiliencia hasta este último nivel en el que nos encontramos, hemos reconocido las emociones, y la importancia de la autorregulación de las mismas, dentro de estas nos queremos detener en la alegría, siendo una de las emociones básicas. En este escalón queremos cultivar la actitud alegre, es decir,

aprender a vivir con alegría que va más allá de la risa y que nos ayuda a afrontar situaciones difíciles y a disminuir la tensión.

La alegría y el optimismo van de la mano, pues sabemos que una persona alegre esta siempre llena de optimismo, esta última actitud nos mueve a ver el lado alegre de cada situación, ese lado positivo que siempre va a existir y que contribuye a que afrontemos las adversidades con buen ánimo, humor, perseverancia y creyendo que todo problema tiene una solución.

Al cultivar la alegría y el optimismo queremos convertir ambas cualidades en una manera de vivir la vida, sabiendo que, aunque los problemas o circunstancias difíciles llegan solas, y a veces se escapan de nuestras manos, sí podemos decidir cómo vivir la vida a pesar de todo, pues de nosotros y nosotras depende tomar la decisión de no apegarnos al sufrimiento y malestar, más bien decidir ser constructivo y alimentar una actitud positiva y alegre para salir fortalecidos y fortalecidas.

Desafío de cuidado



Desafío #1: **Restauramos la alegría**

Dinámica: grupal

Dirigido a: docentes y estudiantes del nivel secundario

La dinámica que utilizaremos se titula “**Restauramos la Alegría**” del autor César García-Rincón de Castro. Invitamos a ver el video antes de desarrollar la dinámica, la misma la podemos encontrar en YouTube con este nombre o utilizando el siguiente enlace: <https://bit.ly/3GfK6tO>

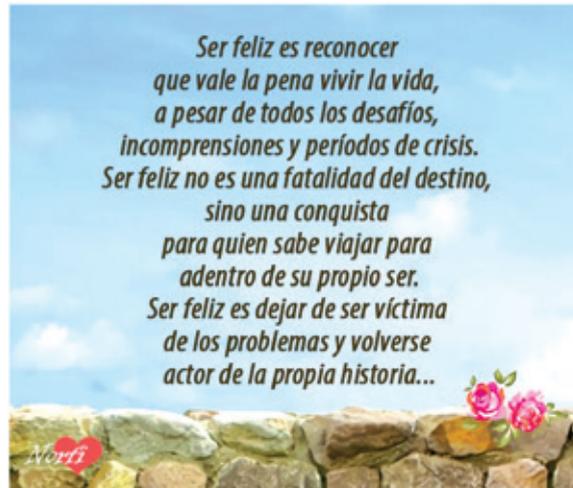
Desarrollo:

- Toma una cartulina y escribe en letras grandes la palabra ALEGRÍA, tratando de que las y los participantes no lean la palabra que está escrita.
- Se le entrega a cada participante un postit para que reflexionen y respondan la siguiente pregunta: ¿Qué cosa te roba o te oculta la alegría en la vida?
- Una vez que hayan terminado de escribir, se invita a compartir lo que han escrito.
- Luego recoge todos los postit y lo colocas sobre la cartulina, tratando que estos oculten la palabra alegría que está escrita.
- Mostrándoles la cartulina con todas sus respuestas se le explica sobre cómo el tiempo poco a poco va poniendo capas, de tal manera que va ocultando lo esencial, lo que realmente nos da brillo, que son las cosas importantes. Todo esto ocurre cuando a lo largo de la vida van pasando cosas como las que ustedes han escrito aquí como: ... (se lee lo que han escrito).
- Seguido colocas la cartulina en medio del espacio donde estén y les invita a restaurar la alegría, para esto le explica que lo harán capa a capa, a través de dos preguntas que ellos van a reflexionar y responder:
 - 1- ¿Por qué creen que eso que escribieron les oculta la alegría?, ¿Realmente esto tiene la capacidad de quitarte la alegría?, ¿No dependerá eso de cómo tu visualizas las cosas?
 - 2- ¿Cómo se puede permanecer alegres en esta situación?, ¿Se puede permanecer alegres viviendo eso que escribiste? A lo mejor sí, es una cuestión de actitud.
- De esta manera se van leyendo cada uno de los postit (capas), después de analizar cada cuestión con las dos preguntas, se van quitando las capas de las cartulinas.

- El facilitador o facilitadora va explicando que se debe tomar conciencia de que realmente se puede estar alegres también y se puede ser optimista en las adversidades y esto nos llevará a ser personas resilientes.
- Una vez que se han despegado todas las capas entonces la cartulina queda limpia, solo con la palabra alegría, por lo que ha quedado restaurada la alegría, a esto se le añade la siguiente frase:

“Vivir con alegría no es creer que tendrás una vida perfecta, vivir con alegría es creer que con tu actitud podrás marcar la diferencia en tu vida. Es darte cuenta que con lo que tienes hoy, puedes también vivir con alegría”.

- Finalmente se comparte un poema sobre la alegría y se invita a los y las participantes a leerlo en voz alta. A continuación, te presentamos algunas opciones de poemas:



Fuente: Página Web Ser Feliz, (s.f.)

Desafío de cuidado

Desafío #2: **Restauraremos la alegría**



Dinámica: grupal

Dirigido a: estudiantes del nivel primario

La dinámica que utilizaremos es una adaptación de la técnica del dibujo invisible y la dinámica "Restauraremos la Alegría" del autor César García-Rincón de Castro.

Desarrollo:

- Tomando de referencia la técnica del dibujo invisible que trabajamos en el escalón "Tengo fe", dibuja sobre la cera un emoticón alegre, también escribe sobre la cera la palabra alegría. Todo esto quedando invisible.
- Se le entrega a cada participante un postit para que escriban o dibujen: ¿Qué cosa les quita la alegría?
- Una vez que hayan terminado, se invita a compartir lo que han hecho.
- Luego recoges todos los postit y los colocas sobre el papelógrafo que tiene el dibujo invisible.

- Mostrándoles el papelógrafo con todo lo que hicieron, se les explica sobre cómo todo esto se convierte en capas que no nos permiten estar alegres, ser felices. Todo esto ocurre cuando a lo largo de la vida van pasando cosas como la que ustedes han escrito o dibujado aquí como: ... (se lee o se interpretan los dibujos).
- Seguido de esto, colocas el papelógrafo en medio del espacio donde estén y les invita a restaurar la alegría, para esto le explica que lo harán capa a capa, es decir, se irá reflexionando de manera participativa cómo se puede vivir con alegría aun en medio de esta situación.
- Después de reflexionar cada cuestión con, se van quitando las capas del papelógrafo.
- Una vez que se han despegado todas las capas entonces los y las participantes observaran que ha quedado limpio el papelógrafo.
- El facilitador o facilitadora explicará que, para restaurar la alegría, hay que darle un poco de color, y con pinceles y pintura, vayan poniendo color a la alegría y de esta manera aparece.
- Finalmente se comparte un poema sobre la alegría y se invita a los y las participantes a leerlo o repetir después del facilitador o facilitadora. A continuación, te presentamos una opción de poemas, del cual puedes tomar una parte:

Tu alegría

Sal lleno de energía
con la sonrisa puesta
armado de alegría
y vestido de fiesta.

Al volver una esquina,
-como con un hechizo-,
tu alegría ilumina
el cielo gris plomizo.
Cuelga en los corazones
risueñas campanillas
y alfombra los rincones
de floresvamarillas.

Tu alegría que vuela
igual que un gorrión
y hace que el aire huela
a menta y a limón.

Consigue cualquier cosa
en menos de un segundo.
Arma tan poderosa
puede cambiar el mundo.

Hace tu cascabel,
en un mágico encuentro,
caricias en la piel
y cosquillas por dentro.
Tu alegría radiante
que vuelve -ya lo ves-,
y sólo en un instante,
la vida del revés.

Llénate de energía.
Ten la sonrisa puesta.
Derramando alegría,
viste el día de fiesta.

♥ Carmen Gil



Autora: Carmen Gill, citada por González (2020)



Integración familiar

Tomando en cuenta que la alegría y el optimismo van de la mano, invitamos a las y los participantes a integrar a sus familiares para realizar tres acciones de cuidado de la alegría en la familia, estas son las siguientes:

- 1- Individualmente realizar un listado con los nombres de las personas que viven en tu casa, donde puedan resaltar y escribir fortalezas, habilidades, hábitos, valores, entre otras cosas positivas que tiene cada miembro de la familia. La invitación es a que cada uno y cada una resalte lo positivo de las demás personas que viven juntos, luego socializar todo lo bueno que han resaltado. Por ejemplo:

Nombres de los miembros de la familia	Parentesco	Cualidades a resaltar (fortalezas, habilidades, hábitos, valores,...)
María	Abuela	Cariñosa, atenta, organizada, honesta, capacidad para mediar en conflictos.
Pedro	Papá	Amoroso, capacidad para administrar el dinero, perseverante, valiente.

- 2- Realizar en conjunto un listado de actividades que hacen en familia dentro y fuera de la casa que generan alegría, esas actividades que disfrutan hacer. Por ejemplo:

Actividades en familia que nos generan alegría
1. Ver el partido de béisbol
2. Juegos de carta o de mesa
3. Ir de paseo

- 3- Para seguir cuidando de la alegría, repetir con más frecuencia esas actividades que enlistaron y realizar actividades nuevas que les haga vivir momentos de alegría en familia.

Con la alegría como actitud



Para docentes, estudiantes del nivel secundario:

Cierre celebrativo:

Hoy hemos llegado al último escalón de esta escalera de la Resiliencia. Hemos llegado a la meta, si miramos hacia atrás, podemos decir que hemos recorrido 12 escalones y en cada uno encontramos y tomamos una **semilla (cualidad)**, y nos dispusimos a preparar el **terreno (nuestro corazón)** para sembrar en él cada semilla (cualidad) y con nuestras labores agrícolas (**acciones de cuidado**) lograr un desarrollo óptimo de las plantas (la resiliencia) para obtener los mejores frutos de ellas (completo estado de bienestar, es decir, la capacidad de actuar de forma positiva y alegre en la vida).

Hoy también hemos trabajado la alegría, la alegría nos debe de caracterizar siempre como Fe y Alegría que somos, por eso todos y todas estamos invitados a ponerle color a la vida.

Mural: “ponle color a la vida”



Se prepara un mural llamado “**Ponle color a la vida**”, este mural representará la alegría que hemos de restaurar, con pinceles y pinturas de colores vibrantes se les invita a representar la alegría en el mural de la manera que ellos y ellas quieran. Al mismo tiempo escuchamos la canción Color Esperanza del cantante Diego Torres, la misma la puede encontrar en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3puEa9w>

Para estudiantes del nivel primario:

Hoy también hemos trabajado la alegría. La alegría debe de caracterizar siempre como Fe y Alegría que somos, por eso todos y todas estamos invitados e invitadas a ponerle color a la vida.

Mural: "Vivir a colores"

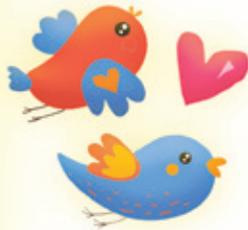


Se prepara un mural llamado **"Vivir a colores"**, este mural representará la alegría que hemos de restaurar, con pinceles y pinturas de colores vibrantes se les invita a representar la alegría en el mural de la manera que ellos y ellas quieran. Al mismo tiempo escuchamos la canción **"De colores + otras canciones tradicionales y rondas infantiles"**. La puedes escuchar hasta los dos minutos y veinte dos segundos (2:24), la misma la puede encontrar en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3IjQEcG>, y para mover el cuerpo, finalmente coloca la canción "Todo el mundo está feliz" de canciones infantiles para la granja, disponible en el enlace: <https://bit.ly/334sAL3>

Letras de la canción "De colores"

De colores

De colores, de colores
se visten los campos
en la primavera.



De colores, de colores
son los pajaritos
que vienen de afuera.

De colores, de colores
es el arco iris
que vemos lucir.



Y por eso los grandes amores
de muchos colores 
 me gustan a mí.

Fuente: secondstorypress.com

Referencias bibliográficas

- Alonso Santamaría, M. (2017). El tesón del pajarito. Poema infantil sobre el esfuerzo. Guiainfantil. Recuperado de <https://bit.ly/3ImLm0j>
- Alonso Santamaría, M. (2018). Veremundo el trotamundos, poema infantil sobre la autonomía. Guiainfantil. Recuperado <https://bit.ly/3opYmdD>
- Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Vol. 11, (N. 3), pp.125-146. Recuperado de <https://bit.ly/3Erucfp>
- Camilo, J. y Paez E. (2013). La Resiliencia y el afrontamiento positivo> conceptos y atados. Caminos para la Resiliencia. Recuperado de <https://bit.ly/3GbYLGu>
- Canaica (s.f.). Todo sobre la empatía para niños: 14 actividades para su desarrollo. Recuperado de <https://bit.ly/3EoNP7P>
- Caraveo, M. (2009). La resiliencia. Monografías. Recuperado de <https://bit.ly/2ZSYQjO>
- Carmen (2008). Poesía del perdón para niños. Los niños del Rojas. Recuperado de: <https://bit.ly/3Ew8GXa>
- Carrillo, A. (s.f.). Cómo mantener buenas relaciones con los demás: 10 consejos. Psicología y Mente. Recuperado de <https://bit.ly/3dhZrxN>
- Castagnetta, O. (s.f.). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? Psicología y Mente. Recuperado de <https://bit.ly/3IsWSGk>
- CEOLEVEL. (2017). La Ventana de Johari y sus 4 Cuadrantes: Potente Herramienta de Autoanálisis. CEOLEVEL. Recuperado de <https://bit.ly/3Erym6W>

- Concepto Definición. (2014). Definición de Perseverancia. Concepto Definición. Recuperado de <https://bit.ly/3Er3gfM>
- Concepto Definición. (2016). Definición de Incertidumbre. Concepto Definición. Recuperado de <https://bit.ly/3Dif5Uk>
- Portal Educativo (s. f.). Cuento sobre la autonomía: La fábrica de sueños. Portal educativo: Educa y Aprende. Recuperado de <https://bit.ly/3Gfliku>
- Cuentos para crecer (2002). 4 juegos para fomentar el autoconocimiento de los niños. Recuperado de <https://bit.ly/3xV73zz>
- Educamos en Familia. (2021). Gratitud: propuestas prácticas para adolescentes. Educamos en Familia. Recuperado de <https://bit.ly/3pu1owy>
- Educapeques (s.f). Método de la escalera como motivación para el niño. Portar de educación infantil y primaria. Recuperado de <https://bit.ly/3G5lZhw>
- El pensante (2016). El valor de la sociabilidad. Bogotá: E-Cultura Group. Recuperado de <https://bit.ly/3dlFhmk>
- Escuela del Perdón y la Reconciliación, (2017). ESPERE. CARTILLA 1: Perdón (Documento en construcción). Grafismo Impresiones. Bogotá, Colombia.
- Gerza (2012). Dinámica La línea de vida. Recuperado de <https://bit.ly/3pldWGo>
- Godoy J., Méndez, A., Puleo, E. (s.f). Dinámicas para activar el perdón. Recuperado de <https://bit.ly/2ZZyqfu>
- Diccionario de las emociones (s.f.). Recuperado de <https://bit.ly/3DqIQ5c>

- La autorregulación emocional (2016). Hacerfamilia. Recuperado de <https://bit.ly/3omiKvY>
- Me gusta como soy. Cuentos para niños. (2015). Guiainfantil. Recuperado de <https://bit.ly/2ZSLwef>
- Mi Espacio Resiliente (2013). Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg. Recuperado de <https://bit.ly/3Do6nUs>
- Miller, K. (2018). Juegos para enseñar sobre el perdón a los niños. EHOW En Español. Recuperado de <https://bit.ly/3y2jmu8>
- Mora, D. (s.f.). Juegos de Estrategias de afrontamiento. Recuperado de <https://bit.ly/3Doey3c>
- Morales, M. (2019). Conócete mejor a través de la ventana de JoHari. Informática& Coaching. Recuperado de <https://bit.ly/3xSbhbn>
- Studylib (2016). Otras dinámicas para aprender la perseverancia. Recuperado de <https://bit.ly/2ZSsftq>
- Pediatría y familia (2020). Barón y el niño que estaba triste: cuento corto sobre las emociones. Recuperado de <https://bit.ly/3opSKje>
- Perea, R. y Fuente, M. (2018). La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?. Área Humana Investigación, Innovación y Experiencia en Psicología. Recuperado de <https://bit.ly/3IBSThP>
- Pérez Echeverría, V. (2016). Importancia en el manejo de las emociones. Psicopedagogía S.O.S. Teacher. Recuperado de <https://bit.ly/3DpWCoW>

- Rodríguez, C. (2019). Actividades para trabajar las emociones en secundaria. Portal educativo: Educa y Aprende. Recuperado de <https://bit.ly/3rD3exU>
- Rodríguez, C. (s.f). Actividades para desarrollar la empatía de los niños. Hacer Familia. Recuperado de <https://bit.ly/3EucO9V>
- Rodríguez, D. (2021). Definición de Autonomía. Conceptos Definición. Recuperado de <https://bit.ly/3lgo10h>
- Rodríguez, E. (2016, julio 2011). ¿Qué es la frustración y cómo afecta a tu vida? Psicología y Mente. Recuperado de <https://bit.ly/3pq3AVN>
- Significados (2021). Significado de Gratitud. Recuperado de <https://bit.ly/3DnZmTJ>
- UNICEF (2021). Sostener, Cuidar, Aprender. Lineamientos para el Apoyo Socioemocional en las Comunidades Educativas. Santiago de Chile. Recuperado de <https://uni.cf/3GhzBpN>
- Valencia, E. (2020). Diccionario de emociones. Issuu. Recuperado de <https://bit.ly/3dIVR5y>
- Vives, V. (2019). 8 actividades para reconocer y gestionar las emociones en el aula. Recuperado de <https://bit.ly/3lpszIAi>
- Zarzuela, A. (2019, septiembre 12). Los amigos de la noche. Cuento para niños con miedo a la oscuridad. Guiainfantil. Recuperado de <https://bit.ly/3rF4sbU>



“Está publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Fe y Alegría Dominicana y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana”.



 **entreculturas**
ONG · JESUITA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Participación,
Transparencia, Cooperación
y Calidad Democrática