

DESTREZAS PARA  
UNA VIDA DE PAZ



Guía de aprendizaje **3**

CONSTRUYENDO  
UNA VIDA SANA



# DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ

Guía de aprendizaje

# CONSTRUYENDO UNA VIDA SANA

3

Valores, presión de grupo y toma de  
decisiones para una vida saludable

ISBN 978-9962-651-73-4

© 2013, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Esta obra fue elaborada por el Programa de Alcance Positivo de Creative Associates International con el auspicio de USAID. Sus derechos de reproducción se ceden a las organizaciones que formaron parte de este esfuerzo; es decir, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI), Fundación Telefónica y Ministerio de Educación, para que puedan ser reproducidas, publicadas en Internet o mejoradas, con la condición de que sea mencionada la fuente.

**Dirección del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”:**

Melinda Anguizola y Maity Álvarez

**Revisión y adaptación de las guías, coordinación y redacción de talleres:**

Mareliisa Vega, Natalie Medina, Eloisa Dutari

**Colaboradores en redacción de talleres:**

Nyasha Warren, Angelina Fernández, Isaac Molina, Laura Arias, Dashna Chavarría, Elidenis Moreno, Nicole Orillac M.

**Asesoría técnica:**

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos del Ministerio de Educación

**Revisión:**

Maritza Vernaza, Teodora Marquinez

**Agradecimientos:** Luz María Córdoba, Bridget de Warren, Tomás Vega, Raúl Zayas

**Colaboradores del proceso inicial de las guías:**

Consejo del Sector Privado para la Asistencia Educacional (CoSPA E)  
Fundación Pro-Ed

**Fotografías:**

Todas las fotografías que aparecen en este documento, a menos que se indique lo contrario, fueron tomadas por Ramón Vélez

**Diseño gráfico y edición:**

Editora Novo Art, S.A.  
Monserrat de Adames, edición de texto y estilo  
Pedro Antonio Argudo, concepto creativo, diagramación y cubiertas

Primera edición, 2013  
1,000 ejemplares

Impreso en Colombia por Quad Graphics, quién solo actúa como impresor, para Editora Novo Art, S.A., en Panamá.

La realización de este documento fue posible gracias al generoso apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja la posición de la agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del gobierno de los Estados Unidos.

De igual forma, gracias al generoso aporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI) y de la Fundación Telefónica, sin que estos tengan responsabilidad técnica de su contenido.

# Índice

<b>Presentación</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Objetivos</b> .....	8
<b>Cláusula de igualdad de género</b> .....	8
<b>Módulo 1. Valores para una vida de paz</b>	
1.1. Objetivos .....	9
1.2. Contenido .....	9
1.2.1. ¿Qué es la paz? .....	9
1.2.2. Valores y principios que promueven una vida sana .....	10
<b>Módulo 2. Mi valor</b>	
2.1. Objetivos .....	13
2.2. Contenido .....	13
2.2.1. Los valores personales .....	13
2.2.2. La autonomía .....	13
2.2.3. Valorarse para crear valor .....	14
2.2.4. El desarrollo del carácter: la relación entre pensar, sentir y actuar .....	15
2.2.5. Los valores y el bienestar .....	15
2.2.6. Valorarse y ser autónomo en el contexto moderno .....	16
2.2.7. La resiliencia .....	17
<b>Módulo 3. Igualdad, pluralismo e interculturalidad</b>	
3.1. Objetivo .....	18
3.2. Contenido .....	18
3.2.1. El multiculturalismo y la interculturalidad .....	18
3.2.2. La educación intercultural .....	19
3.2.3. ¿Qué es justicia? .....	19
3.2.4. La equidad: justicia y dignidad .....	21
3.2.5. Respeto hacia los demás .....	21
<b>Módulo 4. Toma de decisiones constructivas</b>	
4.1. Objetivo .....	23
4.2. Contenidos .....	23
4.2.1. Decisiones proactivas versus reactivas .....	23
4.2.2. La prevención de conductas riesgosas .....	25

4.2.3. El respeto y la honestidad como guías en la toma de decisiones .....	26
4.2.4. La presión de grupo .....	27
4.3. Aprendizaje y/o aplicaciones de servicio .....	27
<b>Módulo 5. Amor y unidad</b>	
5.1. Objetivos .....	29
5.2. Contenido .....	29
5.2.1 ¿Qué es amor? .....	29
5.2.2 Diferentes tipos de amor .....	29
5.2.3. ¿Qué es la unidad? .....	31
<b>Módulo 6. Construyendo una sociedad sostenible</b>	
6.1. Objetivos .....	33
6.2. Contenido .....	33
6.2.1. Emergencia planetaria .....	33
6.2.2. ¿Qué es la sostenibilidad y por qué mencionarla en una guía de valores? .....	35
6.2.3. ¿Qué acción se ha tomado? .....	36
6.2.4. ¿Qué se puede hacer? .....	37
<b>Talleres</b>	
<b>Taller 1.</b> Mi compás hacia la paz .....	41
<b>Taller 2.</b> Modelos de paz .....	45
<b>Taller 3.</b> Sueño mi país .....	55
<b>Taller 4.</b> Este soy yo .....	59
<b>Taller 5.</b> Ofrezco quien soy .....	63
<b>Taller 6.</b> La espiritualidad en mi vida .....	66
<b>Taller 7.</b> Alto al juego vivo .....	69
<b>Taller 8.</b> La chácara de culturas .....	72
<b>Taller 9.</b> Espacios de diálogo .....	76
<b>Taller 10.</b> Mis derechos .....	79
<b>Taller 11.</b> Debate .....	83
<b>Taller 12.</b> Caso por caso .....	88
<b>Taller 13.</b> Decisiones constructivas, decisiones destructivas .....	92
<b>Taller 14.</b> Ser proactivo para vivir mejor .....	98
<b>Taller 15.</b> Si te dicen que saltes de un puente .....	105
<b>Taller 16.</b> Todo lo que necesitas es amor .....	110
<b>Taller 17.</b> Sueño con una sociedad sostenible .....	113
<b>Taller 18.</b> Cuidado del medio ambiente .....	118
<b>Taller 19.</b> Tener un mentor .....	121
<b>Taller 20.</b> Todo es experiencia .....	126
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	131

# Presentación

Desde el año 2010, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través de su Programa Alcance Positivo, ejecutado por Creative Associates International, ha realizado actividades encaminadas al aumento de las oportunidades juveniles y la reducción de la violencia juvenil en Panamá.

Dicho programa permitió hacer un abordaje de la problemática de la violencia y delincuencia juvenil, desde una perspectiva local, estableciendo alianzas público-privadas para impulsar actividades de prevención en comunidades de Panama Metro, Panama Oeste, San Miguelito, Colón y Darién.

El objetivo general del proyecto ha sido contribuir a aumentar las oportunidades y los niveles de seguridad de la ciudadanía y de las comunidades, mediante la disminución de la violencia y delincuencia juvenil, a través de una reducción de factores de riesgo y el aumento de los factores de protección de los jóvenes en comunidades seleccionadas. Ello se ha hecho a través de varias vías:

- Trabajando en el fortalecimiento organizacional y técnico de los Comités Municipales de Prevención de la Violencia instalados en dichas áreas.
- Instalando y equipando, en coordinación con ONG locales, “Centros de Alcance por mi Barrio” en 22 comunidades.
- Fortaleciendo la capacitación de jóvenes en sus refuerzos escolares y en la preparación para el empleo.
- Fortaleciendo a un grupo de jóvenes denominados “Jóvenes contra la Violencia”, que cada día crece más en cantidad, calidad y organización.
- Diseñando intervenciones específicas para reducir la incidencia de violencia juvenil.

Dentro de los resultados esperados de este proyecto, se contempló: “El papel del sector educativo en la prevención de la violencia ampliado, con un enfoque en las escuelas en las áreas de intervención”; y por ello, Alcance Positivo trabajaría con escuelas y socios comunitarios, para fortalecer las capacidades de los jóvenes y disminuir la violencia en las escuelas y sus alrededores, a través de la mediación escolar, el desarrollo de destrezas para la vida, y el fortalecimiento de programas para padres/madres y de enseñanza/aprendizaje.

Dentro del marco del proyecto, y respondiendo específicamente a este resultado, el Programa Alcance Positivo ha establecido alianza con organismos internacionales, la empresa privada y el Ministerio de Educación, para el desarrollo del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”.

El programa “Destrezas para una Vida de Paz” tiene como objetivo abordar con jóvenes de forma dinámica, sistemática y metodológica, los temas de adolescencia, aprendizaje, motivación, manejo de las

emociones, autoestima, relaciones humanas, valores, presión de grupo, toma de decisiones para una vida sana y orientación vocacional o profesional, entre otros. Y para abordar todos estos temas, se desarrollan seis guías, cada una de las cuales contiene una su parte teórica y conceptual y 20 talleres, que le ayudan al facilitador a abordar, de una forma distinta y atractiva para los jóvenes, los diferentes temas enunciados. Estas guías se presentan con los siguientes temas:

- Los cambios de la adolescencia, la adaptación: **TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN**
- Estrategias de aprendizaje, motivación y metas: **APRENDO MÁS Y MEJOR**
- Manejo de las emociones, control de conducta, autoestima, relaciones humanas y trabajo en equipo: **UNO MISMO Y LOS DEMÁS**
- Liderazgo, mediación y convivencia pacífica: **CONTRIBUYO A UN MUNDO MEJOR**
- Valores, valoración personal, presión de grupo y toma de decisiones para una vida saludable: **CONSTRUYENDO A UNA VIDA SANA**
- Orientación vocacional y profesional: proyecto de vida: **A DÓNDE VOY**

La elaboración de estas guías responde a un minucioso proceso de redacción por un grupo de especialistas en la materia, análisis y validación por parte del MEDUCA, ONG e inclusive jóvenes, que permitieron pulir el resultado final. Estas guías serán unas excelentes herramientas para educadores y orientadores en las escuelas y para toda organización y profesionales que trabajen con jóvenes, como mecanismo efectivo de captar su atención para abordar temas sensitivos, por los cuales estos pasan durante el proceso de la adolescencia.

Agradecemos el apoyo que MEDUCA, UNICEF, OEI y Fundación Telefónica, brindaron para la realización de este producto.

Michael McCabe  
*Director*  
*Programa Alcance Positivo*  
*USAID*

# Introducción

Una sociedad se construye por sus miembros. El ideal de toda sociedad es poder contar con miembros sanos, educados, productivos y felices. Al desfragmentar una sociedad “sana”, primero se definen sus elementos. El colectivo o comunidad es un grupo de personas vinculadas, por dar algunos ejemplos: por su zona geográfica, religión, etnicidad, interés y/o ideología compartida. Este compartir crea cultura. La cultura y la comunidad son una reflexión de las actitudes y comportamientos de sus miembros. Los comportamientos son resultado de las decisiones de cómo actuar, que a su vez son productos de los impulsos, actitudes, razonamientos o motivaciones de quienes actúan. La capacidad del ser humano de actuar por consciencia o por instinto, justifica la importancia de la formación de criterios y valores propios y colectivos. Si bien el ser humano es un ser social, primero es un individuo. Por más empática y solidaria que sea la persona, solo puede vivir su propia experiencia dentro de sus diversos entornos. Por tal motivo, antes de hablar sobre una sociedad sana, es importante conocer las prácticas de una vida sana. La presente guía invita a los adolescentes, en conjunto con la comunidad educativa, a tomar consciencia y practicar las conductas basadas en valores y principios, que los llevarán a construir una vida sana y de paz, en pro de una ciudadanía solidaria.

El ser humano sano se preocupa por mantener un crecimiento positivo y constante en tres áreas fundamentales del ser: cuerpo, mente y relaciones interpersonales; o lo que se conoce como la teoría del ser biopsicosocial<sup>1</sup>.

Una sociedad sana tiene como base miembros que piensan y actúan en beneficio de la armonía y de la prosperidad de todos. Son miembros que desarrollan una inteligencia emocional, orientada hacia el crecimiento y mejoramiento del yo, con el propósito de convertirse en un mejor compañero para los demás miembros de su sociedad y solidariamente contribuir con esta en su progreso.

---

<sup>1</sup> Engel, G. L. “The need for a new medical model: A challenge for biomedicine”, *Science* 196(4286), 1977, pp. 129-136, doi:10.1126/science.847460.

## Objetivos de la guía

- Tomar consciencia de los principios y valores positivos que contribuyen a la construcción de una vida sana y de paz.
- Aplicar herramientas y estrategias que ayuden a tomar decisiones que favorezcan al desarrollo de conductas, basadas en valores y principios positivos.

## Cláusula de igualdad de género

El Ministerio de Educación de Panamá cree firmemente en la igualdad de todas las personas, sin distinción de sexo, raza, orientación sexual, posición social, edad, credo y/o discapacidad.

El presente documento implementa un lenguaje incluyente, que reconoce la equidad de los deberes y derechos de las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes. A menos que se indique lo contrario, a lo largo del presente texto, los términos “él”, “lo”, “los” pueden ser sustituidos por “ella”, “la”, “las”, y viceversa.

# Módulo 1. Valores para una vida de paz

El 6 de octubre de 1999, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) definió la cultura de la paz como: “Una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos... para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas, los grupos y las naciones...”. Añade que la paz no es únicamente la solución de conflictos, sino el respeto a los derechos humanos y que es, principalmente, por medio de la educación que se desarrolla la cultura de paz. Es el deber de toda nación, a través de la educación formal e informal, fomentar la paz y la humildad entre sus conciudadanos, especialmente, los niños y adolescentes: esperanza de toda nación.

Por esta razón, el programa Alcance Positivo y el Ministerio de Educación valoran de manera importante la educación formal e informal en la construcción de una vida sana. Se encontrarán, en este módulo, las definiciones y descripciones de los valores que conducen a una vida sana y de paz. Estos valores se conjugan para ir fortaleciendo el carácter del adolescente y ayudarlo a tomar decisiones constructivas.

Este módulo considera el desarrollo de los valores personales en el contexto escolar, comunitario y global, para la construcción de una vida sana y una ciudadanía de paz.

## 1.1. Objetivos

- Construir los principios de una vida sana y de paz.
- Aplicar los valores de paz para el servicio de la comunidad y la construcción diaria de ciudadanía.

## 1.2. Contenido

### 1.2.1. ¿Qué es la paz?

La Real Academia de la Lengua Española (RAE) define la paz como: la ausencia de violencia o de guerra; sosiego, tranquilidad y concordia entre naciones y personas.

La Constitución de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declara: “Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”<sup>2</sup>.

#### 1.2.1.1. La paz interna

La paz comienza dentro de la persona, se desarrolla como una actitud y se expresa con una conducta. La paz personal, de acuerdo con el modelo biopsicosocial, se logra cuando el adolescente está en armonía consigo mismo. Para lograr esta armonía, se debe estar bien informado sobre los cambios que experimentará el adolescente a nivel físico, mental y social; entendiendo que estos cambios son experimentados por la mayoría de los adolescentes del mundo. Para más información sobre la adaptación en la adolescencia, refiérase a la guía de aprendizaje *Todo cambia y yo también*; y para información sobre la convivencia pacífica y la resolución de conflictos, refiérase a la guía *Contribuyo a un mundo mejor*.

<sup>2</sup> Declaración y programa de acción sobre una cultura de paz, Unesco, 1999, sec. 31, disponible en: <http://www.unesco.org/cpp/sp/proyectos/suncofp.pdf>. (Consultado en febrero 2013).

### 1.2.2. Valores y principios que promueven una vida sana

La ciudadanía y la democracia se construyen sobre fundamentos éticos compartidos. La moralidad varía de acuerdo con la cultura, creencias, ideologías, familias, educación y el entorno en general. Por lo tanto, la educación en valores requiere guiar a los adolescentes en el proceso de crear su propio “código ético”. Según el Organismo de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI): “Educar en valores es crear condiciones para poder estimarlos como valiosos y a la vez dotar de recursos al que aprende, para que pueda construir su matriz de valores a lo largo del proceso educativo”<sup>3</sup>. En otras palabras, el rol del programa de orientación, en lugar de definir una serie de valores preestablecidos, debe fomentar la reflexión y el espacio para que cada individuo forme su “personalidad moral”<sup>4</sup> (definida a continuación). La OEI identifica tres criterios “fundamentales en sociedades pluralistas y democráticas”<sup>5</sup>. Los criterios fundamentales son:

- El cultivo de la autonomía personal; es decir, de todas las capacidades de la persona que le permitan resistir la presión colectiva e impidan la alienación de su conducta y conciencia.
- La disponibilidad hacia el diálogo, como la única forma legítima de abordar los conflictos y las diferencias en torno a aquellas cuestiones en las que no coincidimos.
- El cultivo de la voluntad y de las disposiciones emocionales de la persona, que le permitan ponerse en el lugar del otro y perseverar a través de la constancia y el esfuerzo por aceptar y respetar la diferencia, no necesariamente compartida, como valiosa y como una forma de tole-

rancia activa, capaz de ser aplicada a las diferentes esferas actuales y futuras de la vida<sup>6</sup>.

Se invita al sistema educativo, entonces, a promover estas características en sus adolescentes y en sus orientadores: una comunidad compuesta de personas autónomas, empáticas y dispuestas a dialogar. La Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) añade las ocho dimensiones de la personalidad moral:

**Cuadro 1:** Dimensiones de la personalidad moral

Dimensiones de la personalidad moral
• Autoconocimiento.
• Autonomía y autorregulación.
• Capacidad de diálogo.
• Capacidad para transformar el entorno.
• Comprensión crítica.
• Empatía y perspectiva social.
• Habilidades sociales para la convivencia.
• Razonamiento moral.

Fuente: Martínez, Miquel. “Educación y valores democráticos”. En: *Educación en valores*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Madrid, 2001, disponible en: <http://www.oei.es/pdfs/valores.pdf>. (Consultado en marzo 2013).

El rol del programa de orientación en la educación moral, entonces, debe promover la formación de personas autónomas, abiertas al diálogo, capaces de razonar críticamente, con un compromiso de interés y participación en su comunidad, con una apertura a las relaciones personales y a la convivencia, con respeto hacia las otras personas y sus diversas formas de ser y pensar, y la constante búsqueda de enaltecer los derechos y responsabilidades humanos, a nivel individual y social.

<sup>3</sup> Martínez, Miquel. “Educación y valores democráticos”. En: *Educación en valores*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Madrid, España, 2001, disponible en: <http://www.oei.es/pdfs/valores.pdf>. (Consultado en febrero 2013).

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> *Ibid.*

<sup>6</sup> *Ibid.*

Si bien los valores que motivan a una persona u otra pueden variar, es importante tomar en cuenta los valores universales que contribuyen a la “creación de una conciencia de ciudadanía mundial...” para forjar ciudadanos “capaces de edificar su vida y orientar su conducta sobre la base del respeto a los derechos humanos”<sup>7</sup>. La figura 1 ilustra los valores universales que conducen a una cultura de paz, según la UNESCO.

**Figura 1:** Valores universales que conducen a una cultura de paz



Fuente: Fundación Centro UNESCO para la Formación en Derechos Humanos, Ciudadanía Mundial y Cultura de Paz. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Willemstad, disponible en: <http://www.ciudadaniamundial.org/>. (Consultado en febrero 2013).

A continuación, hacemos una breve descripción de cada uno de otros valores.

<sup>7</sup> Fundación Centro UNESCO para la formación en derechos humanos, ciudadanía mundial y cultura de paz. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Willemstad, disponible en: <http://www.ciudadaniamundial.org/>. (Consultado en febrero de 2013).

- **Solidaridad:** La capacidad de trabajar colectivamente para lograr un fin o un sentimiento común. Por ejemplo: demuestra solidaridad una persona que observa una situación de injusticia hacia otros, se conmueve, y decide tomar alguna acción para mejorar la situación.
- **Honradez:** Se refiere a la capacidad de un individuo de ser correcto, educado, atento, probo e intachable. Por ejemplo: una persona sale de una tienda después de pagar su cuenta y descubre que no le cobraron uno de los artículos que adquirió. Inmediatamente, regresa a la tienda y le paga a la cajera por el artículo. Esta persona actuó de manera honrada.
- **Libertad:** Es la facultad natural que tiene el ser humano de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Según el diccionario de la RAE, la libertad es la falta de sujeción y subordinación. Además de ser un valor universal, la libertad es un derecho humano fundamental. La Revolución Francesa es una muestra emblemática del poder de la convicción de la libertad. El pueblo francés se unió para luchar contra la opresión de la monarquía absoluta y reemplazar este modelo con principios de igualdad, ciudadanía y derechos inalienables.
- **Respeto:** Reconocimiento del valor inherente y los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. El respeto forma la base del comportamiento social moral. Una persona que se respeta a ella misma y respeta el valor único de cada ser humano, estará propensa a tener relaciones humanas positivas, a respetar y apreciar las diferencias culturales, físicas, sociales y religiosas. El respeto es el precursor de la tolerancia y es el fundamento de una sociedad justa, en la que se cumplen los derechos humanos.
- **Tolerancia:** “Consiste en el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas del mundo, de las formas de expresión y medios de

ser humanos. Es fomentada por el conocimiento, la actitud de apertura, la comunicación y la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión. La tolerancia consiste en la armonía en la diferencia. No solo es un deber moral, sino también una exigencia política y jurídica. La tolerancia, la virtud que hace posible la paz, contribuye a sustituir la cultura de guerra por la cultura de paz”<sup>8</sup>.

- **Responsabilidad:** Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. La responsabilidad es la habilidad para responder, cuidar de uno mismo y de los demás. Fomentar la responsabilidad en los adolescentes conducirá a una participación activa en la sociedad, ejerciendo sus deberes como ciudadanos, teniendo consciencia sobre sus acciones y, a su vez, permitiendo que ellos inspiren credibilidad y coherencia.
- **Justicia:** La justicia carece de todo sentido sin la equidad. Por eso, se practica “el juego limpio”, una aceptación de los demás como lo primor-

dial. Conduce a un acuerdo, entre todos los involucrados, en buscar valores compartidos. Tiene que ver con tomar decisiones sobre lo que es correcto y lo que no lo es<sup>9</sup>.

- **Coherencia:** La coherencia implica tener un comportamiento consistente en el juicio y la acción. Un maestro que trata a algunos adolescentes con favoritismo y enseña lecciones sobre la equidad y la justicia social, por ejemplo, no actúa con coherencia.
- **Cuidado:** El cuidado de sí mismo, de otros y del planeta, de manera preventiva y restaurativa<sup>10</sup>. El cuidado es fundamental, tanto para el bienestar personal biopsicosocial, como para el bienestar social y ambiental.
- **Compasión:** La capacidad de prevenir, evitar o disminuir los dolores propios y de otros; el “sentir con el otro y hacerme cargo de él”; ser empático y apostar por una sociedad democrática basada en apoyo mutuo<sup>11</sup>.

<sup>8</sup> *Declaración de principios sobre la tolerancia*, Unesco, 1995, disponible en [http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL\\_ID=13175&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html). (Consultado en febrero 2013).

<sup>9</sup> UNJustice, “Fair Play for the United Nations Internal Justice System,” n.d., <http://www.unjustice.org/fairplay>.

<sup>10</sup> Martínez, M. 2001. Ob. cit.

<sup>11</sup> *Ibíd.*



## Módulo 2. Mi valor

Existen valores sociales que guían cómo una persona interactúa con los demás (ejemplos: la empatía, la competitividad, el respeto) y valores personales que forman la base de cómo la persona piensa, siente y actúa (ejemplos: lealtad, perseverancia, responsabilidad, integridad)<sup>12</sup>. Este segundo módulo se enfoca en los valores personales que integran todos los componentes del ser biopsicosocial (el desarrollo integral del cuerpo, la mente y las relaciones sociales). Es importante saber reconocer cuáles son los valores personales que guían a una persona en su crecimiento personal y en su día a día. Los valores positivos sirven para permitirle a una persona mejorar siempre, tener comportamientos positivos y evitar decisiones destructivas.

### 2.1. Objetivos

- Promover que los adolescentes descubran aquello que los hace valiosos.
- Fomentar que los adolescentes identifiquen y desarrollen los valores que más estiman importantes para guiar sus vidas.

### 2.2. Contenido

#### 2.2.1. Los valores personales

Todas las personas buscan tener propósitos en sus vidas. La guía *A dónde voy*, orienta a los adolescentes en su proyecto de vida y camino hacia una vida con vocación. Un componente impor-

tante de vivir cada momento plenamente y aprovechar la vida al máximo –con su multitud de oportunidades, relaciones y experiencias–, es el saber conocerse. Conocer y desarrollar aquellos valores y principios que no son negociables, son habilidades esenciales para tener claridad. Cual sea su creencia, cada persona nació con cualidades, talentos, perspectivas y bondades especiales y únicas. Una persona nunca se sentirá realizada, satisfecha y/o en paz si incursiona en una carrera o un estilo de vida que no es armonioso con los valores que la persona más estima. Es por ello que los orientadores tienen un rol muy importante de guiar a los adolescentes en reconocer aquellos valores más importantes en sus vidas; es decir, los valores que forman el núcleo de sus vidas. A menudo, estos valores son influenciados por la crianza, por los valores familiares y/o religiosos. Definir estos valores debe conllevar un proceso de autoevaluación. Se trata de que los adolescentes exploren verdaderamente la manera en la que sienten, piensan y actúan, haciendo reflexiones sobre los valores que forman la semilla del florecimiento del ser biopsicosocial.

#### 2.2.2. La autonomía

Tomar consciencia de los valores más importantes para la persona es parte de formar el autoconcepto, que a su vez, es fundamento para el desarrollo de la autonomía. La autonomía representa el desarrollo del “yo” y los conceptos cambiantes de las relaciones con otros (ejemplos: los padres, hermanos, amigos, etc.)<sup>13</sup>. Según la filosofía de Kant, ser autónomo significa poder actuar con moralidad objetiva, en lugar de ser

<sup>12</sup> Santiago, Juan José. *El Desarrollo de valores sociales positivos dentro del deporte escolar*. Disponible en: *Efdeportes.com*, 2002, <http://www.efdeportes.com/efd47/valores1.htm>. (Consultado en febrero 2013).

<sup>13</sup> Zimmer-Gembeck, M.J. y W.A. Collins. “Autonomy Development During Adolescence”. En: *Blackwell handbook of adolescence*. Blackwell Publishers, M.J., s/f, pp. 175-204.

influenciado por los deseos. Un discurso de los valores, por tanto, sería incompleto sin reconocer la importancia de desarrollar autonomía ética. En una revisión de la literatura en materia del desarrollo de la autonomía en la adolescencia, Zimmer-Gembeck y Collins<sup>14</sup> asocian los rápidos cambios cognitivos, sociales y físicos que experimenta el adolescente, al igual que su ampliación en libertades y responsabilidades, con el desarrollo de la autonomía.

En esta fase, los adolescentes empiezan a tomar decisiones y ser más autosuficientes. A medida que los adolescentes comienzan a ganar mayor independencia, tendrán más contacto con sus pares y con adultos, y enfrentarán situaciones en las que la valorización propia y hacia los demás serán claves para tener un autoconcepto claro y una buena autoestima. Esto, a su vez, permitirá que los jóvenes tomen decisiones que reflejan su personalidad moral y forman parte de la convivencia armoniosa con su comunidad.

La autonomía tiende a confundirse con el individualismo, pero es importante comprender esta distinción. Un ciudadano autónomo: “Asume su libertad para participar en diferentes dimensiones de la sociedad y toma decisiones respecto del propio proyecto de vida; en el mundo público, participa en el proyecto de vida colectiva”<sup>15</sup>. El ser autónomo quiere decir que la persona tiene capacidad de identificar aquellos valores que forman parte de su identidad moral, lo cual le permite tomar decisiones personales, relacionales y sociales que contribuyen a su desarrollo y al de su entorno. Es por esto, que el proceso de educación en valores debe enfocarse en promover el desarrollo de la autonomía y guiar a los adolescentes en la creación de su propia identidad, basada en valores fundamentales para una vida saludable y de paz. Un individuo saludable y pa-

cífico puede contribuir a la construcción de una ciudadanía y sociedad saludable y pacífica.

### 2.2.3. Valorarse para crear valor

El valor tiene una amplitud de significados, desde cómo un determinado objeto o sujeto se estima valioso, hasta un principio que guía la forma de ver el mundo. Para poder formar el último, es importante reconocer el anterior. Es decir, para que un adolescente pueda crear y practicar un sistema de valores para vivir su vida, presupone que se conozca. Al conocerse, es posible situarse en su contexto; ser empático, o ponerse en el lugar de los demás; y tomar decisiones sobre proyectos de vidas personales y sociales. En este sentido, la autonomía, el autoconcepto y la autoestima van de la mano. Para tomar decisiones sobre “cómo vivir mi vida”, y que estas decisiones contribuyan a la construcción de una sociedad pluralista, solidaria, justa, libre y sostenible, es esencial que el individuo se valore y se estime. Es necesario tener valor para poder crear valor y compartirlo.

Un buen autoconcepto y una buena autoestima se traducen en que el adolescente tendrá pensamientos positivos de sí mismo, de quienes la rodean y del mundo. Tendrá la tendencia a confiar en sí mismo y en otros, en creer en su bondad y buenas intenciones, y en las de los demás. Su pensamiento será más orientado hacia la abundancia de cosas buenas y positivas, lo que generará emociones positivas la mayor parte del tiempo. Las emociones positivas a su vez generarán conductas apropiadas basadas en respeto, unidad, cooperación, solidaridad, comunicación asertiva, generosidad, entre otras<sup>16</sup>. Para más información sobre el desarrollo positivo del autoconcepto y la autoestima, referirse a las guías *Uno mismo y los demás* y *Todo cambia y yo también*.

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Martínez, M. 2001. Ob. cit.

<sup>16</sup> Bernabé, Tierno. *Los valores humanos*. Vol. 6, s/f, disponible en: <http://www.ahire.es/wp-content/uploads/downloads/2011/05/Bernab%C3%A9-Tierno.-Valores-humanos.pdf>. (Consultado en marzo 2013).

#### 2.2.4. El desarrollo del carácter: la relación entre pensar, sentir y actuar

El carácter incluye la manera de pensar, sentir y actuar del individuo, basado en sus principios éticos y morales. El carácter se define como un conjunto de rasgos, reacciones, hábitos de conducta que se van adquiriendo a lo largo de la vida<sup>17</sup>. En la formación y definición del carácter, participan todas las personas con las que el joven tiene una relación cercana, pues son quienes le van dando retroalimentación sobre sí mismo, lo que contribuirá al desarrollo de su autoconcepto y autoestima. Siendo el ser humano un ser social, es imposible separar a la identidad propia de la identidad reflejada, o el llamado “espejo del yo”<sup>18</sup>. Es decir, la identidad se construye de cómo la persona se percibe y cómo observa que otros la perciben. El ser biopsicosocial forma su autoconcepto y autoestima en las tres dimensiones del yo: cuerpo, mente y relaciones interpersonales.

Así pues, los pensamientos y percepciones acerca de “quién soy” y “cómo me ven” impacta directamente en cómo la persona se siente, lo cual influye directamente en cómo actúa. Cómo la persona actúa impacta su propio bienestar de salud física y mental, al igual que su bienestar relacional o social; es decir, formar relaciones sanas, convivir positivamente y participar en la construcción de un bienestar comunitario. Como decía la primera ministra de Gran Bretaña, Margaret Thatcher: “Disciplinarse para hacer lo que uno sabe que es correcto e importante, aunque difícil, es la ruta de éxito hacia el orgullo, la autoestima y la satisfacción personal”<sup>19</sup>. Para actuar de

manera ética, es importante ser autónoma. La forma ética no es siempre la popular, pero una persona debe sentirse firme en quien es, a pesar de encontrarse con oposición, persecución o cualquier tipo de obstáculo. Un famoso decir, cuyo origen permanece incierto, dice:

Cuida tus pensamientos, porque ellos se convierten en palabras.

Cuida tus palabras, porque se convierten en acciones.

Cuida tus acciones, porque se convierten en hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convierten en tu carácter.

Y cuida tu carácter, porque él se convierte en tu destino<sup>20</sup>.

El sentimiento precede al pensamiento; y el pensamiento, a la acción. Los orientadores tienen el difícil, pero crítico rol, de orientar a los adolescentes en decir palabras, tomar acciones y formar hábitos que creen un carácter en valores. Para sentir, pensar y actuar de manera congruente, se necesita la autonomía moral.

#### 2.2.5. Los valores y el bienestar

Para florecer en la vida y experimentar el bienestar, la Psicología Positiva identifica cinco factores, cada uno influenciado por los valores. Estos factores son: las emociones positivas, la entrega, las relaciones positivas, el sentido o propósito, y el logro<sup>21</sup>. Cada persona tiene virtudes y fortalezas

<sup>17</sup> Ministerio de Educación y Ciencia de España. *El arte de hablar: Oratoria eficaz*. Madrid, España, s/f., disponible en: [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/82/cd/pdf/03\\_personalidad.pdf](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/82/cd/pdf/03_personalidad.pdf). (Consultado en marzo 2013).

<sup>18</sup> Horton Cooley, Charles. *Human nature and the social order*. Scribner's, Nueva York, 1902.

<sup>19</sup> Margaret Thatcher Quotes. En: BrainyQuote.com, *BrainyQuote*, disponible en: <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/m/margareth162936.html>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>20</sup> “Watch your thoughts, they become words; watch your words, they become actions”. Quote Investigator, disponible en: <http://quoteinvestigator.com/2013/01/10/watch-your-thoughts/>. (Consultado en enero de 2013).

<sup>21</sup> Seligman, Martin. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Reimpresión, Atria Books, Nueva York, 2012.

que fomentan un sentimiento de entrega a las actividades o acciones en las que participa.

La persona se siente en paz, o que fluye, cuando sus mayores virtudes se implementan para enfrentar los mayores retos. En esta teoría existen veinticuatro virtudes: la bondad, la inteligencia social, el sentido del humor, la integridad, y el coraje, entre otras. Esta guía ha presentado la importancia de tomar consciencia de los valores fundamentales para una vida de paz y de los valores personales para una vida sana de manera consciente. Ahora, se invita a los orientadores a guiar a los adolescentes en un proceso de reflexión más objetivo, para reconocer sus virtudes dominantes, de manera que puedan poner estas virtudes en acción en su diario vivir<sup>22</sup>.

### 2.2.6. Valorarse y ser autónomo en el contexto moderno

En el módulo anterior, se exploraron aquellos valores universales que contribuyen a la construcción de sociedades democráticas y espacios de convivencia pacífica. Para la formación de carácter, es importante tener en cuenta las influencias de valores culturales y contemporáneos. Las tendencias modernas apuntan hacia el individualismo por un lado y a la globalización por otro.

• **Individualismo:** El paradigma individualista favorece los intereses del individuo por sobre aquellos del colectivo. El individualismo tiene una connotación de libertad asociada con la “no interferencia”. A esto se le denomina “libertad negativa”, ya que las personas individualistas creen tener derecho a actuar de cierto modo sin que nadie interfiera<sup>23</sup>. El individualismo tiene re-

lación con otros dos valores reactivos: el consumismo y el “juega vivo”.

• **La era del consumo:** Se ha llegado a entender que las sociedades más libres son aquellas con mayor posibilidad de consumir; y esto, a su vez, es indicador de felicidad. Los niños y jóvenes están particularmente expuestos a esta presión<sup>24</sup>. Sin embargo, repetidos estudios han demostrado que el nivel de ingresos y el acto de consumir no tienen ninguna relación con la felicidad, y que el cultivo de amistades, relaciones interpersonales y la práctica de fe están relacionados con mayores niveles de felicidad<sup>25</sup>. Teniendo en cuenta valores reactivos como el consumismo y el individualismo, y su relación con la felicidad, vale la pena también analizar un valor muy presente en el contexto panameño: el “juega vivo”.

• **El “juega vivo”:** “El «juega vivo» es un valor en sí mismo, es la moral de las personas y de los grupos cuyo principio es ganar provecho de cada situación, no importa las consecuencias negativas o positivas que pueda provocar para sus «amigos», familiares o conciudadanos”<sup>26</sup>. El “juega vivo” tiende a pensar que todas las otras personas también están jugando vivo, por lo cual resulta la lógica: “Si no es él, entonces, es el otro. Por lo tanto... tiene que ser él”<sup>27</sup>. Cuando esta base predomina en las relaciones humanas, peligran los valores de la solidaridad, la empatía, la ciudadanía, la convivencia y el respeto, entre otros. El enfocarse en siempre adelantarse como individuo, por defecto, deja por detrás a sus conciudadanos.

<sup>22</sup> Ibid.; Johnson, Brian. “Philosopher’s Notes: Flourish”. 2011, disponible en: <http://xperiencelife.com/wp-content/uploads/2011/11/Flourish.pdf>. (Consultado en febrero 2013).

<sup>23</sup> Cortina, Adela. “Los valores de una ciudadanía activa”. Capítulo 6. En: *Educación, valores y ciudadanía*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, España, 2010.

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Moghaddam, Masoud. “Happiness, faith, friends, and fortune: empirical evidence from the 1998 us survey data”. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 2008, pp. 577-587, doi:10.1007/s10902-008-9090-9; Lane, Robert E. “The road not taken: Friendship, consumerism, and happiness”. *Critical Review*, 8(4), 1994, pp. 521-554, doi:10.1080/08913819408443359.

<sup>26</sup> Ritter, Luis Pulido. “Teoría del juega vivo”. *Diario La Prensa*, Sección Sociedad, 25 de enero de, 2005, disponible en: <http://mensual.prensa.com/mensual/contenido/2005/01/25/hoy/opinion/115077.html#>. (Consultado en marzo 2013).

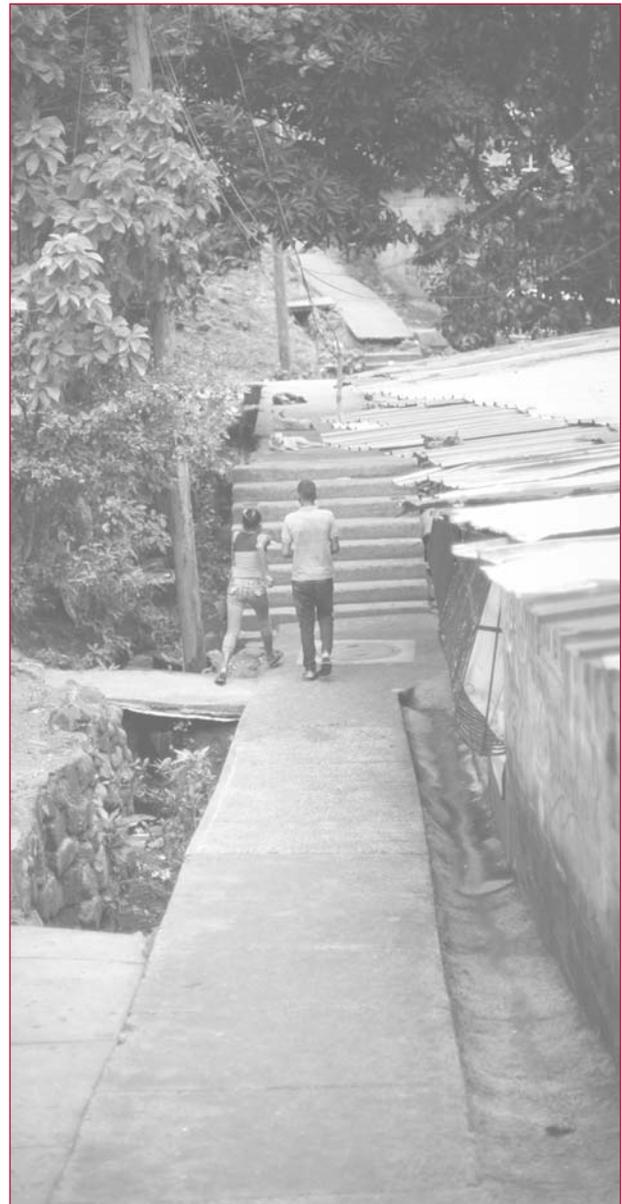
<sup>27</sup> Ibid.

Por lo tanto, se recomienda a los orientadores hacer primero una reflexión sobre qué tan presentes están estos valores y formas de pensar en sus propias vidas, en sus aulas de clase, en los pasillos de la escuela, en su comunidad. Luego, es importante guiar a los adolescentes en un proceso de aprendizaje vivencial, para reconocer por experiencias vividas las razones por las cuales estos valores culturales y contemporáneos son contraproducentes en la construcción de una cultura de paz, de una vida, sociedad y humanidad sana.

### 2.2.7. La resiliencia

Ante todos los diferentes aspectos de la formación personal en valores que se ha discutido en el presente módulo, es importante hacer mención de la formación de la resiliencia. En la vida es inevitable enfrentar adversidad, decepción, sentimientos de fracaso e impotencia. Durante la adolescencia, se experimentan muchos cambios y presiones que tienen el potencial de causar desequilibrio en la salud emocional de los adolescentes y en su carácter moral. Sin embargo, mediante la educación positiva, se puede enseñar la resiliencia<sup>28</sup>. La resiliencia es la habilidad de restaurarse luego de experimentar adversidad, de trabajar los retos y de superar los obstáculos. No se puede controlar lo que pasa, pero sí se puede controlar cómo se responde. Las personas que enfrentan los obstáculos con optimismo, tienen mayores posibilidades de convertir esa fe en lo positivo en acciones positivas; que a su vez engendran resultados positivos. Del mismo modo, es importante tener claros los valores, para poder mantenerse firme en los mismos (reevaluando aquellos que quitan el sentimiento de paz a lo largo de la vida) y en su valorización personal frente a la crítica o el juicio.

Con una actitud resiliente, es posible enfrentar el fracaso y los obstáculos, reemplazando los pensamientos negativos (ejemplos: fracaso y desesperanza) con pensamientos positivos (ejemplos: pensamientos de ayuda, fe, soluciones). Los pensamientos, entonces, se convierten en comportamientos constructivos; que, a su vez, generan sentimientos positivos: se crea un círculo positivo de sentimiento, pensamiento y acción.



<sup>28</sup> Lyon, Lindsay. "Positive psychology for kids: Teaching resilience with positive education". disponible en: <http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2009/06/24/positive-psychology-for-kids-teaching-resilience-with-positive-education>. (Consultado en febrero de 2013).

## Módulo 3. Igualdad, pluralismo e interculturalidad

Las sociedades pluralistas y modernas se desarrollan buscando la cohesión social, enfrentando así el desafío de acomodar tanto el universalismo como el pluralismo cultural<sup>29</sup>. Tal como fue explorado en la guía *Construyo un mundo mejor*, los derechos humanos se han designado como derechos universales, mientras la diversidad de culturas puede variar las perspectivas o el cumplimiento de estos derechos. En fin, la idea de igualdad, en el contexto de la diversidad, puede presentar retos para los orientadores; quienes buscan armonía entre estos dos conceptos. Es decir, debe haber una educación de iguales oportunidades para todos, mientras se respetan y celebran las diferencias individuales y culturales.

Por dar un ejemplo, la música es una interacción de una diversidad de sonidos, instrumentos y personas. Hay armonías y melodías, piccato y crescendo. En 1999, dos músicos e intelectuales tuvieron una idea que dio vida a la interculturalidad. Edward Saïd, un palestino, y Daniel Barenboim, un israelí, formaron la Orquesta del Diván Oriente y Occidente. La orquesta está compuesta por jóvenes talentosos de nacionalidad árabe, israelí y palestina. El objetivo es, por un lado, unir grandes talentos musicales; y por otro lado, crear un espacio de intercambio, convivencia pacífica, conocimiento y cultura. Este grupo de jóvenes proviene de países rivales, en conflicto el uno con el otro. Sin embargo, la orquesta representa un foro para el diálogo, la reflexión, la paz y la democracia<sup>30</sup>. Jóvenes que anteriormente veían a las

personas de estos países rivales como monstruos o animales, empezaron a reconocer la humanidad y la hermandad en ellos. Asimismo, el aula de clases puede funcionar como el escenario de la orquesta, en el cual la discordia y las diferencias se convierten en armonía.

### 3.1. Objetivo

Promover el diálogo, la apertura y la comprensión mutua entre personas de diversas culturas y perspectivas, para una cooperación en construcción de ciudadanía y sociedad rica en su interculturalidad y pluralismo.

### 3.2. Contenido

#### 3.2.1. El multiculturalismo y la interculturalidad

##### 3.2.1.1. Multiculturalismo

“El término multicultural describe la naturaleza culturalmente diversa de la sociedad humana. Se refiere no solo a la diversidad de culturas étnicas o nacionales, sino también la lingüística, religiosa y socioeconómica”<sup>31</sup>.

##### 3.2.1.2. Interculturalidad

El multiculturalismo hace posible la interculturalidad, que es un intercambio entre culturas en

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> “West-East Divan Orchestra”. *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Noviembre 19, 2012, disponible en; [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=West-East\\_Divan\\_Orchestra&oldid=61480687](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=West-East_Divan_Orchestra&oldid=61480687). (Consultado en febrero 2013).

<sup>31</sup> UNESCO. *UNESCO guidelines on intercultural education*.

evolución, mediante el diálogo y el respeto mutuo<sup>32</sup>.

Para fomentar la ciudadanía y la democracia, el sistema escolar tiene un potencial importante de ir más allá del multiculturalismo, en el que se trata de enseñar sobre las diferentes culturas para entender y tolerar; mientras que la interculturalidad busca el intercambio y la convivencia mediante el entendimiento, el respeto y el diálogo entre estas diferentes culturas: tal como lo logró la Orquesta del Diván Oriente y Occidente.

### 3.2.2. La educación intercultural

Para promover este tipo de interculturalidad y convivencia, la UNESCO propone tres principios para la educación intercultural:

**Principio I:** La educación intercultural respeta la identidad cultural del alumno, mediante la provisión de educación culturalmente apropiada y responsiva para todos.

**Principio II:** La educación intercultural provee a cada aprendiente con el conocimiento cultural, las actitudes, y las destrezas necesarias para lograr una participación plena y activa en la sociedad.

**Principio III:** La educación intercultural provee a cada aprendiente de los conocimientos culturales, actitudes y destrezas culturales que le permiten contribuir con respeto, entendimiento y solidaridad, entre grupos étnicos, sociales, culturales, religiosos e individuos y naciones<sup>33</sup>.

Para crear espacios educativos de interculturalidad, paz y convivencia democrática, es importante fomentar el aprendizaje de diversas culturas; la incorporación de los idiomas, las tra-

diciones, valores e historias de las diversas etnias. Además, se debe proveer igual acceso a toda forma de educación para cada grupo poblacional y eliminar toda discriminación y juicio. Es importante que se incorpore una educación en derechos, promoviendo la defensa de los derechos humanos y la justicia; unida a otros valores como la responsabilidad, el respeto y la paz.

### 3.2.3. ¿Qué es justicia?

Conforme a la Real Academia Española, la justicia es la virtud o hábito bueno de dar a cada uno lo que le corresponde o lo que se le debe otorgar. Se agrega que es una de las cuatro virtudes cardenales. Es derecho, razón y equidad. Cuando se dice dar a cada uno lo que le corresponde, se debe tener muy en cuenta que esta frase se refiere a dar a otro individuo lo que, por derecho propio como ser humano, le corresponde. He aquí la importancia de ligar justicia con derechos humanos. La justicia está íntimamente relacionada a los derechos humanos y es la base de los mismos.

En 1948, la ONU recoge, en un documento que contiene treinta artículos, los derechos básicos de la humanidad; dando respuesta a muchas revoluciones desarrolladas alrededor del mundo, como las que se dieron en Francia, Inglaterra, y Estados Unidos de América, entre otros países. Los derechos humanos se refieren a aquellas libertades que el individuo tiene por el simple hecho de ser un ser humano, sin ningún tipo de distinción por etnia, raza, idioma, posición social, religión, partido político, ideología, o sexo.

En cuanto a los derechos humanos y a esta guía se refiere, es pertinente enunciar los derechos del niño, la niña y los adolescentes; los cuales derivan de los derechos humanos.

La ONU declara, en 1989, que toda la niñez tiene derecho a:

- La vida.

<sup>32</sup> *Ibíd.*

<sup>33</sup> *Ibíd.*

- La salud.
- El descanso, el juego, la creatividad, el esparcimiento y las actividades recreativas.
- La libertad de expresión.
- Un nombre y a una nacionalidad.
- Una familia.
- La protección en momentos de conflictos armados o guerras.
- Libertad de pensamiento, conciencia y religión.
- Protección contra el descuido y la negligencia.
- Protección contra el trabajo y la explotación económica.
- La educación gratuita y obligatoria, por lo menos en las etapas básicas o elementales.

Se enuncian además algunos derechos de los adolescentes:

- Igualdad jurídica entre el hombre y la mujer.
- Respeto a la lengua, cultura, costumbres; en caso de pertenecer a una cultura indígena.
- Elegir la profesión o trabajo después de los catorce años de edad.
- Escribir y publicar sobre cualquier tema; siempre y cuando se respete la vida privada, la moral y la paz pública.
- Libertad de asociación o reunión pacífica y lícita.
- Transitar libremente por el territorio de residencia.

La práctica de la justicia implica actuar basado en estos derechos; dar a sí mismo y a otros lo que corresponde; hacer uso de las libertades y derechos acreditados sin libertinaje, sin abuso, con equidad y consciencia. Un aspecto fundamental para desarrollar y vivir este valor es estar bien informado. El joven debe conocer cuáles son sus derechos y los de otros.

### 3.2.3.1. Justicia y democracia

Es importante que los adolescentes comprendan el concepto de la democracia, para que puedan hacer buen uso del mismo. Democracia se define, generalmente, como un sistema de gobierno en

el que el poder lo tiene la mayoría, y no un pequeño grupo de personas o un solo individuo. También se entiende por democracia, un estilo de vida en el que los individuos que lo adoptan, pactan seguir reglas acordadas; establecidas de manera participativa, que permitan una convivencia ordenada: basada en el respeto, la dignidad, la libertad y los derechos de todos.

El adolescente, idealista por naturaleza, deberá reflexionar sobre las implicaciones de vivir en democracia; pues para poder obtener el derecho de libertad, respeto y dignidad, se deben asumir las responsabilidades como ciudadano. Democracia es participar a diario en la construcción de ciudadanía: creando, modificando o conservando el orden social para hacer posible la dignidad y derechos humanos<sup>34</sup>. La gobernabilidad, o la capacidad de una sociedad para organizarse, permiten la autorregulación y la protección de los derechos del conjunto.

### 3.2.3.2. La justicia como pilar de la toma de decisiones

Actuar con justicia significa actuar con la convicción de que todos los seres humanos merecen lo bueno y positivo; y que gran parte de que así sea, depende de las decisiones que el adolescente tome en cada momento de su vida. Darse a sí mismos y a otros todo lo que incluyen los valores aquí tratados, requiere que tenga sus criterios formados y reflexionen antes de actuar. Requiere un gran compromiso de aprendizaje y práctica constante de pensamientos y conductas, que sean afines con el trato justo.

Antes de tomar decisiones, el adolescente deberá tener la capacidad de hacer contrastes: entre lo que sus impulsos dictan y lo que su razón le dice, entre lo que ha vivido y lo que ha aprendido.

<sup>34</sup> Cortina, Adela. 2010. Ob. cit.

### 3.2.4. La equidad: justicia y dignidad

Uno de los puntos enumerados en los derechos humanos es la igualdad. Este concepto está estrechamente relacionado con la tolerancia, el respeto y la aceptación de la diversidad. El adolescente puede y debe exigir igualdad para sí mismo, pero también debe promover la igualdad hacia los demás. En el momento en que se reconoce la diversidad y se conocen los derechos humanos, el joven está en mejor capacidad de tomar decisiones, al enfrentarse a un conflicto o injusticia debido a diferencias de opiniones, clases, ideologías o costumbres.

Cuando el adolescente se le permite disfrutar de sus derechos y cumplir con sus deberes, también se le está dando la libertad de tomar decisiones y hacer elecciones que implican haber desarrollado los valores de responsabilidad, integridad, honestidad y compromiso. Las libertades del adolescente nunca deberán afectar las libertades y derechos de otros. En el momento en que el adolescente aprende, reflexiona y analiza esto, se encontrará mejor preparado para enfrentar la presión de grupo.

La justicia con uno mismo significa que el adolescente debe darse para sí lo que corresponde: buen cuidado corporal, mental y espiritual; para desarrollar relaciones interpersonales de calidad, que contribuyan a la construcción de una vida sana. La justicia también implica dar a los demás lo que corresponde: respeto, amor, comprensión, ayuda; tratarse a sí mismo y a otros con dignidad. Cuando el adolescente comprende lo que es ser justo consigo mismo y con los demás, tiene mayor probabilidad de ejercer el autocontrol y contribuir a crear ciudadanía.

#### 3.2.4.1. ¿Qué es dignidad?

Es difícil hacer a un hombre miserable, mientras sienta que es digno de sí mismo.

*Abraham Lincoln.*

La vida humana debe ser respetada y protegida de manera absoluta desde el momento de la concepción. Desde el primer momento de su existencia, el ser humano debe ver reconocidos sus derechos de persona; entre los cuales está el derecho inviolable de todo ser inocente a la vida.

*Juan Pablo II*

La dignidad tiene una cualidad humana, pues se refiere a las condiciones de inteligencia y voluntad del individuo para pensar y actuar, con el propósito de transformarse y crecer para ser siempre mejor. Según los principios de dignidad, toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a la búsqueda de la felicidad.

No tengo derecho a decir o hacer nada que disminuya a un hombre ante sí mismo. Lo que importa no es lo que pienso de él, sino lo que él piensa de sí mismo. Herir a un hombre en su dignidad es un crimen.

*Antoine de Saint-Exupery*

### 3.2.5. Respeto hacia los demás

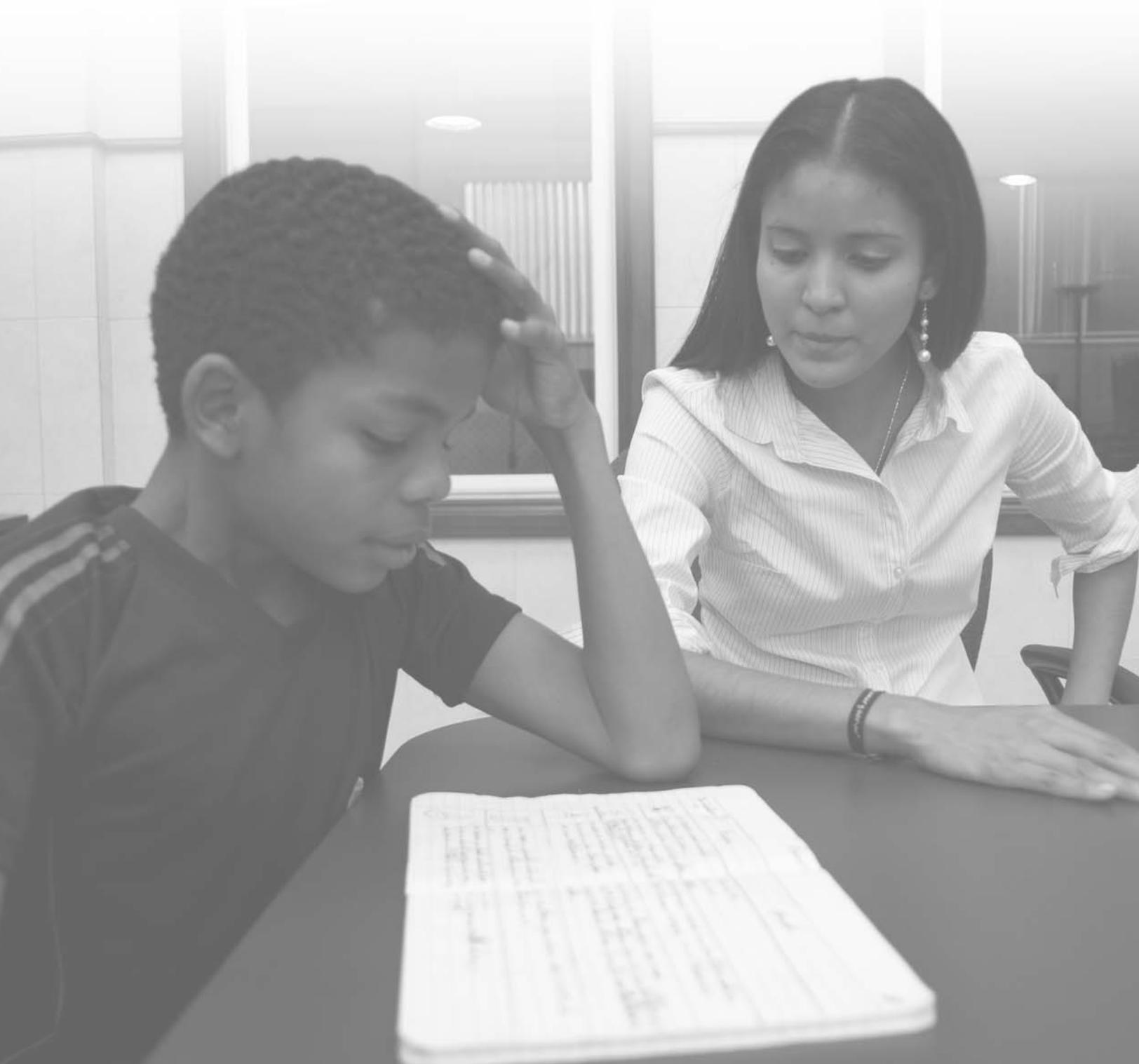
Una vez se logra el autorrespeto, es más fácil ser respetuoso con los demás. El respeto hacia otros se demuestra siendo cortés y reconociendo que las demás personas tienen derechos. Benito Juárez dijo: “El respeto al derecho ajeno es la paz”; y es, precisamente, lo que se logra cuando se reconoce el valor que otros seres humanos tienen: paz y armonía. La armonía se logra reconociendo y valorando las diferencias y las necesidades de otros. Valorando que las demás personas también tienen derecho a tomar decisiones y a compartir sus opiniones. Esto no significa que se esté de acuerdo con todo lo que otros piensen, sientan y hagan, sino que se entiende que todos tienen derecho a existir; y al hacerlo, tienen derecho a pensar, sentir y actuar. Ser capaz de expresar las opiniones y sentimientos propios, sin herir a otros, es una muestra de autorrespeto y respeto a los demás.

El respeto es la clave para la solución de conflictos, porque al ejercer el autorrespeto y el respeto hacia otros se trabaja con una actitud de ganar-ganar; es decir, todos expresaron sus opiniones, intereses y objetivos sin sentirse disminuidos ni excluidos. Para más información sobre la resolu-

ción de conflictos, refiérase a la guía *Contribuyo a un mundo mejor*.

Podemos resumir el respeto en la frase de oro:

“Trata a los demás como te gustaría ser tratado”.



## Módulo 4. Toma de decisiones constructivas

El modelo biopsicosocial del ser humano considera que el desarrollo es integral; o sea, que el resultado final y total dependerá de la suma de las partes. Los tres componentes o partes del ser, tratados en este módulo son: bio, que significa vida y está relacionado con el cuerpo físico; psico, que significa actividad mental y está relacionado con los componentes mente y espíritu; y social, que se refiere a los aspectos socioculturales que tienen influencia en el desarrollo integral del individuo. En este módulo, se hace énfasis en la toma de decisiones responsable que afecta cada uno de los componentes del ser biopsicosocial.

Los tres componentes son interdependientes, y su desarrollo se construye sobre una base de valores individuales, grupales y sociales. Todos estos factores inciden en la capacidad y calidad de la toma de decisiones del individuo; lo que a su vez, tiene un impacto sobre cómo este se proyecta en su comunidad y contribuye a su sociedad.

### 4.1. Objetivo

Lograr que los adolescentes tomen decisiones basadas en valores y principios; evaluando el impacto de las mismas en su desarrollo físico, mental, espiritual y social.

### 4.2. Contenidos

Para tomar decisiones constructivas, es esencial incorporar los valores de la responsabilidad, el respeto y la dignidad. Cada acción tiene reacción. Cada decisión tomada repercute en la salud mental, física y social; es decir, la salud y bienestar

propio y de otras personas. Por lo tanto, es importante orientar a los adolescentes en su práctica de tener control de sus reacciones instintivas y emotivas; y ganar autocontrol de las acciones y reacciones. La guía de aprendizaje *A dónde voy*, explora el proceso de toma de decisiones de vida en detalle. El presente módulo se enfocará en la relación entre los valores y el proceso de tomar decisiones constructivas para el individuo, y cómo estas decisiones, a su vez, impactan en la sociedad y el medio ambiente.

#### 4.2.1. Decisiones proactivas versus reactivas

Se entiende por responsabilidad, la habilidad para responder o actuar. Se puede actuar de dos formas distintas: proactiva o reactiva. La forma proactiva es haciendo elecciones con la comprensión de que los resultados que se obtienen en la vida dependen de uno mismo, de las actitudes y conductas que se practican. La forma proactiva es buscar lo bueno para uno mismo y los demás; es comprender que los otros no tienen la culpa de lo que uno siente, piensa o hace. La forma reactiva es culpar a otras personas por lo que sucede. Si no se cuenta con buena salud física, mental o social, se culpa a los padres, maestros, la escuela, la televisión y hasta al gobierno.

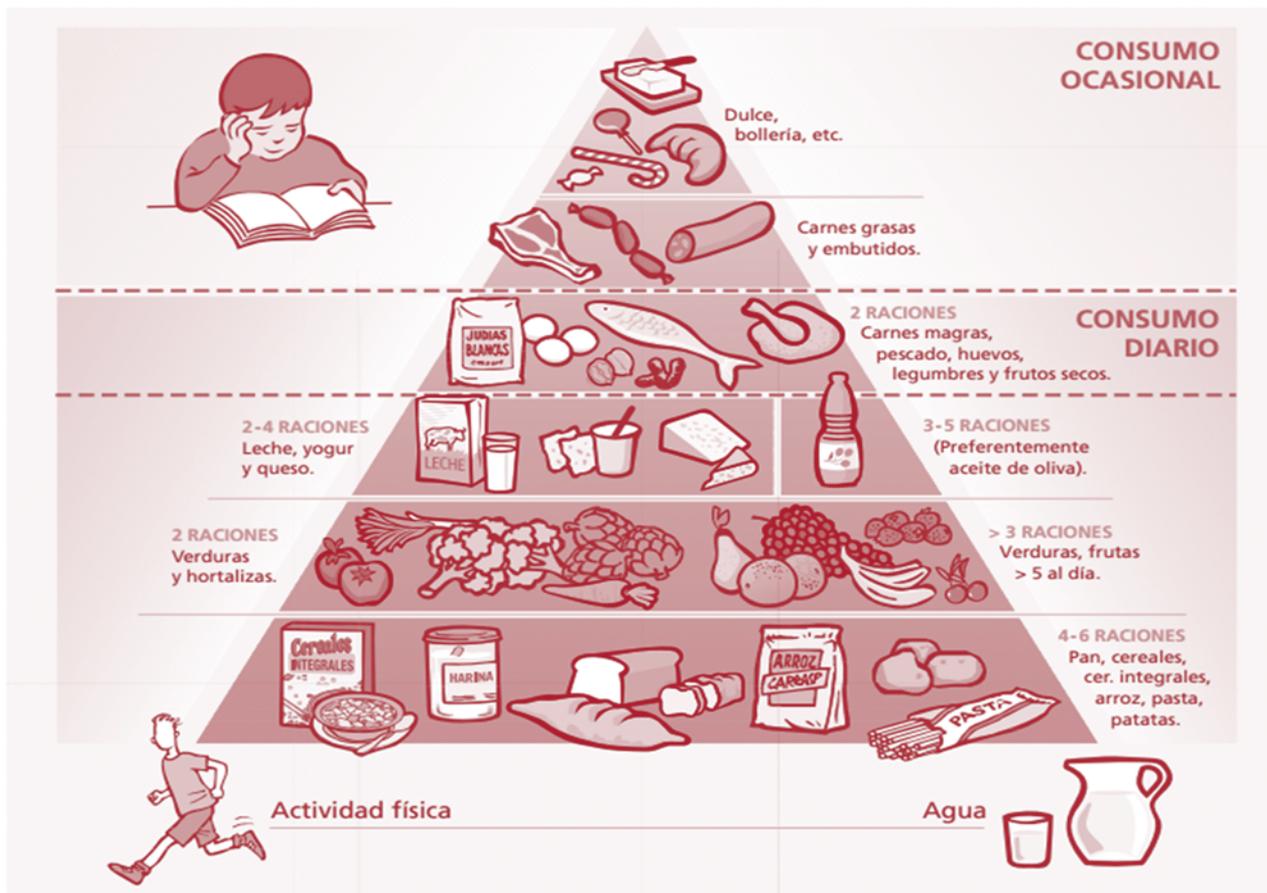
Ser responsable es saber que cada acción tiene una consecuencia, inmediata o mediata; que puede ser negativa o positiva para el ser biopsicosocial. Es por esta razón, que tomar decisiones sobre cómo se alimenta el cuerpo, la mente y las relaciones sociales, hará la diferencia en los resultados obtenidos.

### 4.2.1.1. El cuerpo

Es importante iniciar con una mirada a las decisiones que afectan el cuerpo: la conexión física de cada individuo al mundo. Las decisiones corporales afectan directamente la salud física de la persona, pero pueden llegar a afectar su estado emocional, espiritual y social. Con relación al estado físico de los jóvenes, es importante recapitular el rápido crecimiento corporal que se suscita en la adolescencia. Los huesos, músculos, cerebro y otras partes del cuerpo requieren de más alimento, descanso, ejercicio y oxígeno.

El ejercicio físico, la alimentación apropiada y el buen descanso ayudan a desarrollar y mantener un cuerpo sano. Está científicamente demostrado que ciertos alimentos y la práctica continua de deportes y ejercicios físicos, ayudan en la liberación de neurotransmisores que producen una sensación general de bienestar. Por consiguiente, un cuerpo sano, al ocasionar una sensación general de bienestar, genera pensamientos positivos; lo que, a su vez, produce emociones positivas, que conducen a acciones positivas.

Figura 2: Pirámide alimenticia para la niñez y adolescencia



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Fuente: L'opez, Pablo. "Pirámides alimentación". En: *Nutrición, dietética y salud*. Disponible en: <http://nds salud.blogspot.com/p/piramide-alimentacion.html>. (Consultado en enero de 2013).

El buen descanso, con un mínimo de nueve a diez horas de sueño, le da tiempo suficiente al cerebro para pasar por las etapas propias del mismo y poder seguir trabajando adecuadamente durante las horas de vigilia; aumentando así la capacidad de concentración y aprendizaje.

Además del descanso, la alimentación es un componente importante del adecuado desarrollo en el adolescente. El rápido crecimiento, a menudo, se refleja en un apetito voraz. Es importante escoger una dieta balanceada, rica en energía y nutrientes. La oferta nutritiva actual, producto de la globalización, incluye muchos azúcares, grasas, aditivos y preservantes que se encuentran principalmente en las comidas rápidas, enlatadas y empaquetadas. El adolescente debe elegir comidas variadas de los grupos alimenticios, en las porciones recomendadas por la siguiente pirámide alimenticia<sup>35</sup>.

#### 4.2.2. La prevención de conductas riesgosas

Al evaluar las decisiones relacionadas al cuerpo, es importante tomar en cuenta la tendencia de los adolescentes en tomar riesgos. La filosofía del hedonismo apunta a la búsqueda de placer. En la adolescencia, en particular, los jóvenes enfrentan ofertas que aparentan ser atractivas y placenteras, pero que resultan ser riesgosas y científicamente asociadas con consecuencias serias a corto y largo plazo, incluso poniendo en riesgo la vida. Estas incluyen el consumo de alcohol, drogas y otras sustancias; la actividad sexual riesgosa; y el pandillerismo, entre otras.

Un estudio de más de treinta y seis mil adolescentes, entre séptimo y duodécimo grado, investigó los factores predictivos de las conductas

riesgosas<sup>36</sup>. Repetidamente, se demostró que el cuidado y el sentimiento de conexión en jóvenes (particularmente, sentirse conectados con sus familias y con la escuela) funcionan como protección. Un sentido de espiritualidad también funcionaba para predecir conductas positivas<sup>37</sup>. Por lo tanto, es importante fomentar sentimientos de pertenencia en la escuela. Los adolescentes de nuestros centros educativos, provienen de contextos familiares y sociales diversos; algunos en mayor riesgo social, por lo cual es importante crear espacios de relaciones sanas con adultos en la escuela.

Por otro lado, la imagen que se proyecta está directamente relacionada a cómo el cuerpo se siente y se ve; y a cómo la mente piensa. El cuerpo habla el lenguaje no verbal, que incluye expresiones faciales, gestos y maneras para expresarse. En términos generales, es importante tomar decisiones, teniendo en cuenta que la manera en la que el adolescente se proyecta, refleja cómo se siente de cuerpo y mente.

##### 4.2.2.1. La mente

Las emociones se generan en una pequeña glándula llamada amígdala, ubicada en lo más profundo del cerebro. Ella sirve como mecanismo de sobrevivencia. Son las emociones las que guían la conducta. Por ejemplo: el miedo puede llevar a las personas a huir, luchar o paralizarse.

Si el pensamiento es positivo, agradable, sereno, esperanzador, las emociones serán cónsonas con esos pensamientos. Hará que la persona se sienta alegre, optimista y tranquila; y, a su vez, hará que la conducta sea positiva: pacífica, contenta, proactiva.

<sup>35</sup> BBC. "Health: Healthy eating for teenagers". Disponible en: [http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy\\_living/nutrition/life\\_adolescence.shtml](http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/life_adolescence.shtml). (Consultado en enero de 2013).

<sup>36</sup> Resnick, M.D., L. J. Harris y R. W. Blum. "The impact of caring and connectedness on adolescent health and well-being". *Journal of Paediatrics and Child Health*, Vol. 29, 1993; S3-S9, doi:10.1111/j.1440-1754.1993.tb02257.x.

<sup>37</sup> *Ibid.*

El desarrollo cognoscitivo positivo se logra mediante actividades, tales como: leer, practicar las artes, incluyendo la música, danza y pintura; participar activamente en actividades de voluntariado y/o servicio a organizaciones sociales y ambientales; realizar actos de generosidad hacia otras personas; y apreciar y hacer actividades en la naturaleza, entre otras. Este tipo de actividad fomenta nuevas asociaciones mentales y nuevos esquemas; ofrece a los jóvenes la oportunidad de conocer y desarrollar nuevos talentos y capacidades, que le ayudarán a experimentar el mundo de una manera diferente y a tener una autoimagen y autoestima más positivas.

#### 4.2.2.2. Manejo del estrés

El estrés es una respuesta natural del organismo y debe existir, pues de hecho el estrés es un motivador de la conducta. La ausencia de estrés limita la acción, pero mucho estrés puede enfermar; ya que aumenta el ritmo cardíaco y, como consecuencia, la sobreproducción de hormonas y otras sustancias en el cuerpo que en exceso causan malestar. Cuando se sabe cómo balancear estos dos extremos, existe un buen manejo del estrés.

El individuo que desarrolla paz interior y humildad, tendrá altas probabilidades de sobrellevar las situaciones difíciles de su vida. Sabrá reconocer la diferencia entre una situación importante y una urgente; reconocerá cuándo podrá enfrentar la situación solo o cuándo debe solicitar ayuda; y ejercerá autocontrol de pensamientos y emociones<sup>38</sup>.

#### 4.2.2.3. Relaciones sociales:

En la adolescencia inicial, los jóvenes se encuentran en la búsqueda de su propia identidad. Para lograr esto, exploran distintos papeles o roles imitando a las personas que admiran; y, además, sue-

len unirse a grupos de amigos afines a sus intereses y creencias para desarrollar el sentimiento de pertenencia, probar su valía personal, buscar apoyo y aceptación social. Al unirse a estos grupos de pares, el adolescente lo hace en un esfuerzo de “separarse” de las identidades prestadas de sus padres y formar unas “nuevas” identidades junto a sus iguales.

El riesgo de esto es la presión que el grupo puede ejercer en el adolescente. No solamente el grupo ejerce presión, sino también otros actores del entorno social, como los orientadores y otras autoridades, y los actores de los medios de comunicación, en especial la televisión.

Se espera promover la toma de decisiones responsables en los adolescentes, orientadas a la pertenencia a grupos sociales que compartan sus valores. Al existir consonancia en los principios, se impulsa el proyecto de construir una vida sana que proporciona bienestar mental y salud física.

#### 4.2.3. El respeto y la honestidad como guías en la toma de decisiones

Ser respetuoso es demostrarse a sí mismo y a los demás que se reconoce que toda persona es valiosa. Aunque no todos piensen, sientan, crean o actúen igual, se valora la diversidad; y se reconoce que el valor del individuo no está en cuántos bienes materiales posea, sino en su condición de ser humano único. La honestidad implica actuar con la verdad, pero siendo siempre respetuoso. Ser una persona honesta, consiste en hacer lo correcto: aun cuando nadie esté observando; decir la verdad, aunque no convenga; respetar y no robar las propiedades ajenas, incluyendo la propiedad intelectual y las ideas; obtener la confianza de otros por haber demostrado integridad con las acciones. Tal como expresó el genio Alberto Einstein: “El que es negligente con la verdad en las cosas pequeñas, no se puede confiar en asuntos importantes”.

<sup>38</sup> Referirse a la guía de aprendizaje *Todo cambia y yo también*, para aprender más sobre el manejo del estrés.

Tener en cuenta el respeto y la honestidad, es una buena forma de enfrentar decisiones, haciéndose preguntas como: ¿Estaría respetando mi cuerpo, mente y alma con estas palabras o esta acción? ¿Estaría respetando la integridad, valor y bienestar de esta(s) persona(s) con esta acción? ¿Estaría actuando de manera sana y honesta con esta decisión? Es importante recordar que, en la mayoría de las creencias religiosas o espirituales, existe una guía en la toma de decisiones que enaltece la integridad, la generosidad, el respeto y la honestidad. Esto no es necesariamente porque existan sanciones por actuar de forma contraria, sino porque el bien y lo íntegro engendra el bien y lo íntegro, llámese karma o salvación. El concepto de pensar, sentir y actuar con integridad y respeto se extiende desde el budismo hasta el cristianismo; desde el judaísmo hasta el hinduismo; y del confucianismo hasta el islam.

En consideración al contexto panameño, aunque el “juega vivo” parezca ser la ruta “chispa” y astuta para lograr lo que uno quiere en una determinada situación, su naturaleza implica: “Ganar provecho de cada situación, no importa las consecuencias negativas o positivas que pueda provocar para sus «amigos», familiares o conciudadanos”<sup>39</sup>. Recordando el pensamiento del módulo anterior, existe una cascada con origen en los pensamientos, que fluye a las palabras, acciones y hábitos. Estos amoldan el carácter y forjan el destino<sup>40</sup>. Cuando se actúa con respeto y honestidad, las probabilidades de ser tratados de la misma manera son mayores. Si bien, actuar con respeto y honestidad no significa necesariamente ser tratado de la misma manera, un autoconcepto formado con respeto, criterio propio y valores se mantiene firme ante la adversidad, y forma parte de una cultura de paz.

<sup>39</sup> Pulido, Ritter. 2005. Ob. cit.

<sup>40</sup> “Watch your thoughts...”. Ob cit.

#### 4.2.4. La presión de grupo

El adolescente debe lidiar frecuentemente con la presión de grupo, por el interés de pertenecer a uno. La presión de grupo puede ser leve o intensa a los ojos de un adulto; pero para la adolescencia siempre tendrá una importancia trascendental. Luchar contra la presión de grupo puede ser para el adolescente casi sinónimo de alienación y soledad. Un adolescente educado en valores y principios, sabrá reconocer la diferencia entre la presión de grupo positiva y leve, y la negativa e intensa.

El adolescente educado en estrategias de resolución de conflicto, y además educado en valores y principios, sabrá exponer sin temor su postura y sus decisiones: sintiendo orgullo de hacerlo. Cuando es proactivo y toma la decisión de ser respetuoso y honesto, reconoce que no se puede presionar a nadie a hacer algo que no desea hacer. Así mismo, se mantiene firme en sus creencias y actitud de respeto propio y evita caer en la presión que otros quieran ejercer. La presión de grupo puede ser difícil de enfrentar para el adolescente; sin embargo, no siempre es negativa.

La presión de grupo positiva se da cuando uno o varios miembros de un grupo se convierten en modelos positivos para otros. Cuando el adolescente copia o imita conductas que apoyan el desarrollo de los valores –como por ejemplo, unirse al club de lectura o de debate, o formar parte del equipo de baloncesto porque los amigos forman parte del mismo– está experimentando la presión de grupo positiva. Es importante promover el liderazgo entre jóvenes: un liderazgo caracterizado por la ética, el buen carácter y la influencia positiva.

#### 4.3. Aprendizaje y/o aplicaciones de servicio

El ser humano es un ser social y a través de las relaciones humanas aprende comportamientos de socialización. Es en el seno familiar y en la es-

cuela donde el niño y el adolescente pasan la mayor parte de su tiempo y donde se dan esas oportunidades de intercambio y de modelamiento. Es así como se aprende a respetar y a ser honesto: cuando se dan las oportunidades para exhibir estos comportamientos, cuando se refuerzan los mismos y cuando quienes cohabitan

con el adolescente dan el ejemplo de respeto y honestidad.

Es importante exponer al adolescente a situaciones en las que tenga la oportunidad de exhibir y practicar los comportamientos adecuados; así como recibir retroalimentación y reforzamiento de un guía.



# Módulo 5. Amor y unidad

El amor es quizá el único sentimiento sin el cual el ser humano no puede sobrevivir. El primer amor es el que la madre transmite al niño, desde que se encuentra en su vientre. Cuando el individuo recibe amor desde el principio de su existencia, se desarrolla un apego sano; y el niño, sintiéndose seguro, aprende a confiar y a dar amor. La expresión del amor denota una mentalidad de abundancia y la capacidad de la persona de ser cooperadora y solidaria.

A medida que la humanidad se multiplica y que las distancias físicas aumentan, se hace necesario hacer mayores esfuerzos por mantener la unión y desarrollar el amor, sobre todo dentro de la familia. El amor y la unidad mantienen a las familias y comunidades fuertes y seguras. El amor es un elemento clave para el desarrollo del ser biopsicosocial y para la continuidad de la especie. El adolescente debe aprender el verdadero significado del amor y cuáles son los distintos tipos de amor. Este módulo está orientado a clarificar estas emociones, a ayudar a los adolescentes a ponerse en contacto con estos valores y a demostrarlos a sus compañeros, orientadores, amigos, familia y conciudadanos.

## 5.1. Objetivos

- Expresar, en sus interacciones escolares y sociales, actitudes y conductas basadas en el amor y la unidad, que contribuyan a la construcción de una vida sana.
- Desarrollar cualidades y virtudes que formen un carácter sano y que sirvan de modelo en el escenario escolar, familiar y social.

## 5.2. Contenido

### 5.2.1 ¿Qué es amor?

El amor es mostrar cuidado, es compartir y querer lo mejor para los seres amados. Amor también se define como un sentimiento positivo de afecto, cariño, ternura, estima, inclinación y pasión. El afecto incluye: “Todo acto (comportamiento) de ayuda, protección, cuidado, etc., que contribuya a la supervivencia de otro ser vivo”<sup>41</sup>.

Cuando se ama, el cerebro libera una serie de neurotransmisores; que son los responsables de esa sensación de bienestar, energía positiva y alegría que embarga al individuo.

### 5.2.2 Diferentes tipos de amor

#### 5.2.2.1. Amor propio

El amor propio no se debe confundir con el egoísmo; es, por el contrario, la capacidad del adolescente para tener y demostrar afecto hacia su cuerpo, su mente y su relación consigo mismo, con el propósito de sobrevivir.

La persona aprende a amarse a sí misma, conforme sus cuidadores primarios le amen y le cuiden. Algunos indicadores y señales de amor y afecto son la protección, cuidado, alimentación adecuada, gestos y palabras cariñosas, refuerzo positivo mediante elogios, entre muchas otras.

<sup>41</sup> Barrull, E., P. Gonzá y P. Marteles. “El afecto es una necesidad primaria del ser humano”. *Biopsychology.org*, 2000, disponible en: [http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto\\_necesidad\\_primaria.htm](http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto_necesidad_primaria.htm). (Consultado en febrero 2013).

Cuando los cuidadores primarios aman al niño y lo demuestran, atendiendo a sus necesidades, tanto biológicas como afectivas, se forma la base para un desarrollo integral óptimo que se observará en el aspecto cognitivo, emocional y social<sup>42</sup>. Ese ser humano tendrá mayor capacidad para respetar sus propios intereses, gustos y emociones, y aquellos de las otras personas. Tendrá mayores probabilidades de aceptarse a sí mismo tal como es, mientras procura mejorar constantemente. El amor propio se traduce en una autoestima sana y apropiada.

Establecer límites también es una muestra de amor propio. Cuando el adolescente aprende a frenar los deseos de alimentarse con comida poco nutritiva, acostarse temprano y descansar lo suficiente aunque prefiera seguir conversando con su mejor amigo, a quedarse callado antes que contestar una grosería, a rechazar una oferta que sabe no es ética o afín con sus valores y principios, está estableciendo límites y demostrando amor propio; porque sabrá que las consecuencias a mediano y largo plazo serán más beneficiosas, que las consecuencias a corto plazo.

Cuando el adolescente se ama a sí mismo de una forma sana y respetuosa, estará en mejores condiciones de amar a otros. El amor propio le proporciona fortaleza, seguridad, confianza y flexibilidad al adolescente; condiciones necesarias para confiar en otros, abrirse a demostrar afecto y formar relaciones estables, sin temor a ser rechazada o a sentirse muy dependiente.

### 5.2.2.2. Amor familiar

La familia es la institución básica de mayor importancia para el individuo y la sociedad; es el principal pilar del desarrollo de la persona y de

una nación. La fortaleza de un pueblo se mide con base en la constitución y salud de sus familias. Es dentro del seno familiar que nace y se educa la niñez; es el fundamento de la ciudadanía responsable de conducir un país. Dentro de la familia, el individuo aprende los valores y principios que se reforzarán luego en el ámbito escolar y que le ayudarán a vivir en sociedad.

El amor que se siente hacia la familia es muy distinto al amor propio, al enamoramiento o al amor al prójimo. Es el amor que se siente hacia la madre y el padre, hacia los hermanos, abuelos, primos y tíos. Este amor se demuestra con detalles de cooperación para lograr metas familiares, con respeto a la hora de hablar y expresar las emociones y pensamientos, con cuidados, cooperación, apoyo, obediencia y cumpliendo con las responsabilidades que los padres les dan a los adolescentes. El amor familiar tiene la posibilidad de ser incondicional, aceptando a cada miembro de la familia por lo que es y no por lo que da o por sus cualidades.

Es con la familia con quien el adolescente puede sentirse más cómodo practicando la demostración de amor, afecto y unidad. En familias caracterizadas por amor mutuo, resultan efectos muy positivos en el desarrollo integral del adolescente, sobre todo en el aspecto cognitivo, emocional y social.

Sin embargo, en el caso de los adolescentes que han tenido una vida familiar inestable, el efecto adverso se puede mitigar. Los estudios de apego han demostrado que el apego no debe necesariamente ser con la madre o el padre, sino que el niño o el adolescente pueden formar relaciones de apego con otros adultos. En otras palabras, lo elemental para el desarrollo positivo de la persona es formar vínculos con otros. En estos casos, es importante que los orientadores fomenten la vinculación genuina, basada en cariño y respeto mutuo.

<sup>42</sup> Bowlby, J. *Attachment and loss*. Volumen 1. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, Londres, 1969, disponible en: <http://www.scribd.com/doc/46786672/Bowlby-1969-Attachment-and-Loss-Volume-1-Attachment>. (Consultado en febrero 2013).

### 5.2.2.3. El enamoramiento

Se entiende por enamoramiento la acción o efecto de enamorarse. Sin embargo, el adolescente incluye conceptos como la atracción física, mental y espiritual entre dos personas, el cotejo, o la seducción. Para los adolescentes, se trata de un maravilloso y emocionante descubrimiento del otro, que se interpreta en ocasiones como un “flechazo directo al corazón”. El enamoramiento es un proceso perfectamente natural en el adolescente que se da, lo acepte o no, el joven.

Tal como describía William Shakespeare en su clásica obra *Romeo y Julieta*, existe una diferencia entre el amor verdadero y el amor romántico. El amor romántico tiende a asemejarse al encaprichamiento; en este, existe una distorsión de la realidad. La percepción que tiene el adolescente del objeto de amor es exagerada, ya que lo ve como una persona casi perfecta.

El amor romántico del adolescente se caracteriza por la atracción intensa; más que física, por la atracción que ocasiona el hecho de sentirse aceptado, seguro, comprendido y escuchado. El nivel de atención que se recibe es suficiente para aumentar la autoestima. El enamoramiento es el responsable de los sueños cuando se está despierto y de las fantasías e ilusiones elaboradas, durante las clases de física, por ejemplo.

El enamoramiento es un proceso natural de la adolescencia e indica que el individuo está madurando. Es importante que ocurra, pues le da la oportunidad al adolescente de sentirse amado, aceptado, importante y valioso, por otra persona que no es su familia ni su amigo. El enamoramiento también da la oportunidad de experimentar una relación entre géneros, basada en el respeto, la ética y la moral. Además, el enamoramiento durante la adolescencia permite al adolescente tener diferentes relaciones para evaluar lo que se busca en una pareja, y en un compañero de vida.

### 5.2.2.4. Amor al prójimo

Este tipo de amor es el más difícil de expresar, porque el ser humano tiene la tendencia a pensar más en sí mismo. El adolescente no escapa de esta realidad y debido a todos los cambios, propios de la edad, le es más difícil desenfocarse de sus propios intereses y de lo que sucede en su propio mundo.

La mayoría de las creencias religiosas del mundo profesan el amor al prójimo, y lo consideran como una ley para lograr el desarrollo espiritual y un alto nivel de conciencia; que contribuirá a una cultura de paz y armonía. El prójimo es toda persona con quien se tenga algún tipo de contacto en algún momento de la vida. Esto incluye a los familiares, amigos, vecinos, conciudadanos; en fin, todos los seres humanos del planeta. El amor al prójimo se expresa a través del trato respetuoso, del servicio, la ayuda y cooperación; del trabajo colaborativo y el trabajo bien hecho, mostrando paciencia, tolerancia y empatía. Para más información, refiérase a la guía de aprendizaje *Uno mismo y los demás*.

A los jóvenes que practican en su vida los valores y principios que construyen una vida sana, se les hace muy fácil expresar amor al prójimo.

### 5.2.3. ¿Qué es la unidad?

Unidad es estar juntos, es una fortaleza y un compromiso colectivo.

Cuando se ama, el mayor deseo es estar junto a la persona amada. El ideal es que todo ser humano ame a su prójimo y desee trabajar en conjunto para lograr el bienestar común.

El adolescente tiene una gran necesidad de pertenecer a un grupo, porque la naturaleza del ser humano es ser gregario: vivir en comunidad. La unidad de un grupo proporciona a sus miembros protección, seguridad, compañía y felicidad.

### 5.2.3.1. Tomando decisiones basadas en el amor y la unidad

Algunas decisiones positivas que el joven puede tomar, basadas en el amor y la unidad, son:

- **Altruismo:** Conducta humana que consiste en brindar una atención desinteresada al prójimo; aun cuando la diligencia atente contra el bien propio.
- **Amistad:** Confianza y afecto desinteresado entre dos personas.
- **Visión de grupo:** Tendencia del individuo a trabajar en equipo.
- **Sinergia:** Acción de dos o más causas que genera un efecto superior al que se lograría con la suma de las causas por separado. Cuando el adolescente experimenta la sinergia, se da cuenta que la mejor manera de obtener buenos resultados no es cuando se quieren las cosas “a mi manera”, sino cuando se coopera para obtener las cosas de “la mejor manera”. La diversidad de ideas, experiencias y opiniones enriquece la toma de decisiones.



# Módulo 6. Construyendo una sociedad sostenible

Un adolescente que vive su vida consciente de ser una persona ética, con pensamientos, palabras y acciones basadas en valores, indudablemente valorará su lugar y el de otras personas en el mundo; a nivel local y global, individual y colectivo. Esa solidaridad e intención manifiesta, de actuar con cordura, se extiende más allá de la especie humana; incluyendo también los recursos naturales con los cuales comparte el planeta: las plantas, los animales, los océanos, los ríos y demás.

El término “desarrollo” se ha llegado a confundir con crecimiento económico. Ciertamente, el crecimiento económico es un componente del desarrollo; pero el desarrollo sostenible da vida y pone en acción todos los valores mencionados en esta guía. “El desarrollo sostenible es un compromiso para asegurar la promoción de un futuro económico, ambiental y socialmente sostenible para el planeta y para las generaciones presentes y futuras”<sup>43</sup>.

## 6.1. Objetivos:

- Lograr una consciencia sobre las necesidades sociales y ambientales, locales y globales.
- Comprender su rol participativo, como individuo y en colectivo, para promover el desarrollo sostenible como expresión de los valores individuales y compartidos.

<sup>43</sup> “The future we want”. En: *United Nations Conference on Sustainable Development*. Disponible en: <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/733FutureWeWant.pdf>. (Consultado en junio de 2012).

## 6.2. Contenido

### 6.2.1. Emergencia planetaria

#### 6.2.1.1. La pobreza y el hambre

Según la Conferencia de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, realizada en Río de Janeiro en junio del 2012, el mayor reto global es la erradicación de la pobreza. Existe una urgencia de librar a la humanidad del hambre y la pobreza, como meta crítica del desarrollo sostenible. Más de un billón de personas, o una de cada seis, vive en pobreza extrema, viviendo con menos de un dólar diario<sup>44</sup>. En Panamá, una de cada tres personas viven en pobreza (32.7%) y una de siete en pobreza extrema (14.4%)<sup>45</sup>. Según la medida de desigualdad, el índice de Gini, Panamá tiene mayor desigualdad en la distribución de ingresos que el 87% de los países del mundo (139 de 160 países medidos)<sup>46</sup>.

#### 6.2.1.2. Mujeres y niñas

Del billón de personas que vive en pobreza, el 70% son mujeres, según la OIT. De acuerdo con la UNESCO, el 64% de las personas analfabetas del mundo son mujeres, y el 57% de los niños que no

<sup>44</sup> “Poverty|Fast facts and quick actions|Facing the future”. Facing the Future, disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Poverty/tabid/181/Default.aspx#US9aQRk—D5>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>45</sup> Ministerio de Economía y Finanzas. *Panamá: Encuesta de niveles de vida 2008*. Panamá, 2008, disponible en: <http://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/70>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>46</sup> “Anexo: Países por igualdad de ingreso” En: *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Disponible en: [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Anexo:Pa%C3%ADses\\_por\\_igualdad\\_de\\_ingreso&oldid=63318254](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Anexo:Pa%C3%ADses_por_igualdad_de_ingreso&oldid=63318254). (Consultado en febrero de 2013).

están asistiendo a la escuela son niñas. De acuerdo con el Banco Mundial, las mujeres trabajan dos tercios de las horas laboradas en el mundo y producen la mitad de la comida del mundo, pero ganan solo el 10% de los ingresos mundiales y son dueñas de menos del 1% de las propiedades del mundo. Según el UNFPA, entre 25 y 50% de las niñas de países en vías de desarrollo son madres antes de los 18 años, y 14 millones de niñas entre 15 y 19 años dan a luz en estos países anualmente (2005). Las complicaciones al momento de parto es la principal causa de muerte de niñas entre 15 y 19 años a nivel mundial (UNICEF, 2000)<sup>47</sup>.

### 6.2.1.3. Salud global

Mejorar las condiciones del agua y de la higiene prevendría el 10% de las enfermedades globales (ejemplos: diarrea, malaria y el 6.3% de las muertes) según la Organización Mundial de Salud (OMS). Por otra parte, 39.5 millones de personas viven con VIH o SIDA; al 2015, 700 millones de personas serán obesas; el uso de tabaco, la obesidad y la falta de ejercicio son las mayores causas de muertes prevenibles. Según la ONU, hay una diferencia de 43 años entre la expectativa de vida más alta (83 años en Japón) y más baja (40 años en Suazilandia). Existe una disparidad significativa entre las tasas de muerte de niños menores a 5 años, con solo 4 niños de cada 100 en Islandia y 278 de cada 100 en Sierra León<sup>48</sup>.

### 6.2.1.4. El cambio climático y la contaminación ambiental

A nivel local y global, el cambio climático está afectando la salud de la Tierra. Las dos últimas décadas

<sup>47</sup> "Women & girls|Fast facts and quick actions|Facing the future". Facing the future, 2012, disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/WomenGirls/tabid/184/Default.aspx#.US-EtOvF214>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>48</sup> "Global Health|Fast Facts and Quick Actions|Facing the Future". Facing the Future, 2012, disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/GlobalHealth/tabid/308/Default.aspx#.US-hhxk—D5>. (Consultado en febrero de 2013).

del siglo XX fueron las más calientes en 400 años<sup>49</sup>. Al ritmo actual, el calentamiento de la Tierra alteraría un tercio de la flora y fauna al final del siglo y resultaría en la extinción de más de un millón de especies terrestres en los próximos 50 años<sup>50</sup>. El 87% de los glaciares de la Antártida han retrocedido en los últimos 50 años. Esto afecta los niveles del mar, produce cambios en la atmósfera, sequías, tormentas, fuegos incontrolados y desastres naturales<sup>51</sup>. Además, la producción, el consumo y los conflictos ocasionan contaminaciones globales, desde derrames de petróleo, hasta exceso de basura, los cuales destruyen y reducen los recursos naturales del planeta.

### 6.2.1.5. Degradación insostenible de recursos naturales, ecosistemas y biodiversidad

Tanto la contaminación como la producción, consumo masivo y el calentamiento global, están devastando los recursos naturales. Se mencionarán solo algunos ejemplos:

- La mitad de las selvas del planeta, los "pulmones de la Tierra", han sido deforestadas o degradadas. Cada hora, al menos 4,500 acres de bosques son deforestados, mientras 1.6 billones de personas dependen de las selvas para su sustento<sup>52</sup>.
- Los arrecifes cubren tan solo el 1% de la superficie de la tierra, pero albergan el 25% de especies de peces marinos y proveen comida, protección y sus-

<sup>49</sup> National Geographic News. "Global warming fast facts". June 14, 2007, disponible en: [http://news.nationalgeographic.com/news/2004/12/1206\\_041206\\_global\\_warming.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2004/12/1206_041206_global_warming.html). (Consultado en febrero de 2013).

<sup>50</sup> "Environmental Own Goals: Global Warming". WWF, disponible en: [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/teacher\\_resources/own\\_goals/global\\_warming/index.cfm](http://wwf.panda.org/about_our_earth/teacher_resources/own_goals/global_warming/index.cfm). (Consultado en febrero de 2013).

<sup>51</sup> Rice, Doyle S. "Report: Climate change behind rise in weather disasters". Octubre 2012, disponible en: <http://www.usatoday.com/story/weather/2012/10/10/weather-disasters-climate-change-munich-re-report/1622845/>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>52</sup> "Deforestation|Fast facts and quick actions|Facing the future". Disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Deforestation/tabid/182/Default.aspx#.US9CKRk—D5>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>53</sup> The Nature Conservancy. "Coral Reefs: Importance of coral reefs". Disponible en: [http://www.reefresilience.org/Toolkit\\_Coral/C7a\\_Importance.html](http://www.reefresilience.org/Toolkit_Coral/C7a_Importance.html). (Consultado en febrero de 2013).

tento a más de 500 millones de personas<sup>53</sup>. Ya se ha perdido el 27% de los arrecifes de la Tierra. A este paso, se perderá el 60% en los próximos 30 años<sup>54</sup>.

- Los recursos de agua dulce, cubren menos de una fracción del 1% de la Tierra, y solo el 2.5% del agua en el planeta es dulce; de lo cual solo 0.007% es libremente accesible en lagos, ríos y reservas (la mayoría se encuentra en capas polares y humedad en los suelos). Sin embargo, el agua dulce alberga la mayor concentración de vida en la Tierra<sup>55</sup>. Hoy día, una de cada seis personas no tiene acceso a agua potable, cifra que puede doblar al 2025<sup>56</sup>. Aproximadamente, 1.8 millones de personas mueren todos los años de enfermedades diarreicas; de las cuales, más de 90% se atribuyen a agua de beber insegura, sanitarización inadecuada e higiene pobre<sup>57</sup>.
- La biodiversidad se refiere a los organismos vivos en un ecosistema y mide la salud de un ecosistema. Las regiones tropicales contienen del 50 al 90% de las especies animales y vegetales del planeta<sup>58</sup>. Aproximadamente, 15,589 especies están en peligro de extinción; y la cifra está en crecimiento con la constante degradación de los hábitat. La agricultura es responsable por una gran cantidad de la pérdida de biodiversidad, y estas pérdidas predominan en Latinoamérica, África Subsahariana y el Sureste Asiático. La sobreexplotación, la introducción de especies foráneas, la contaminación y el calentamiento global son los mayores responsables por los cambios en ecosistemas<sup>59</sup>.

<sup>54</sup> "Biodiversity|Fast facts and quick actions|Facing the future," Facing the Future, 2012, disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Biodiversity/tabid/300/Default.aspx#.US9kHhk—D5>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>55</sup> "Safeguarding fresh water - Conservation international". Disponible en: [http://www.conservation.org/act/spread\\_the\\_word/Pages/pledge-to-protect-the-planet-that-provides.aspx](http://www.conservation.org/act/spread_the_word/Pages/pledge-to-protect-the-planet-that-provides.aspx). (Consultado en febrero de 2013).

<sup>56</sup> "Water security|Fast facts and quick actions|Facing the future," Facing the Future, disponible en: <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/WaterSecurity/tabid/185/Default.aspx#.US9DmRk—D5>. (Consultado en febrero de 2013).

<sup>57</sup> *Ibid.*

<sup>58</sup> "Biodiversity...". *Ob. cit.*

<sup>59</sup> *Ibid.*

## 6.2.2. ¿Qué es la sostenibilidad y por qué mencionarla en una guía de valores?

### 6.2.2.1. La sostenibilidad

Si bien, la definición de la sostenibilidad es tema de debate, el *Earth Charter* o Acta de la Tierra, reúne los pilares de la sostenibilidad como una llamada a la acción de: "Unirse para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz".

### 6.2.2.2. Los valores y la sostenibilidad

Esta guía ha explorado los valores de una cultura de paz, el proceso de valorarse, la identificación y definición de los valores propios, y la importancia de poner estos valores en práctica al momento de tomar decisiones. Además, se exploró lo que es una sociedad y educación multicultural que promueve la interculturalidad y abre espacios para el diálogo y solidaridad. Otro tema de alta relevancia ha sido el amor y la unidad, haciendo reflexión sobre la importancia de amarse a uno mismo y compartir amor con otros en distintos ámbitos.

Los valores forman parte crítica de cada aspecto examinado, ya que tienen gran importancia en el individuo, su familia, sus amistades, su escuela y su comunidad. Se inicia una discusión de la sostenibilidad debido a que hace un llamado al individuo y al colectivo, tanto a nivel local como a nivel global, de poner sus valores en acción para responder a necesidades compartidas por todos, tal como se detalló en la sección anterior.

El ciudadano de la cultura de paz es una persona solidaria, empática, compasiva, respetuosa, responsable, coherente, tolerante, honrada y/o promotora de la justicia. Teniendo entonces estos valores, sería difícil no sentirse conmovida a

“hacer algo” al tomar consciencia de que otras personas –ya sea de su propio hogar, comunidad, país o de una tierra lejana– estén viviendo situaciones de sufrimiento, injusticia, insalubridad o conflicto, por ejemplo.

Por otro lado, este nivel de consciencia se extiende también al llamado para tomar responsabilidad por el impacto que el ser humano está teniendo sobre los recursos naturales que dan vida; tanto a la humanidad como a las diversas especies y ecosistemas con los cuales comparte el planeta. En fin, la construcción de una sociedad global sostenible, con respeto hacia la naturaleza, con derechos humanos universales, justicia económica y cultura de paz, es tarea de todos.

### 6.2.3. ¿Qué acción se ha tomado?

En el marco del nuevo milenio, los líderes del mundo se reunieron en la sede de las Naciones Unidas en el año 2000, con el objetivo de definir una estrategia para dar respuesta a la situación de urgencia de erradicar la extrema pobreza; además de combatir otros problemas globales críticos. Se aprobó la Declaración del Milenio, una alianza mundial con ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio que se cumpliría antes del año 2015<sup>60</sup>. Los objetivos, representados en la figura 3, son:

- *Erradicar la pobreza extrema y el hambre* (reduciendo a la mitad el número de personas con ingresos menores a un dólar diario, y el número de personas que pasan hambre).
- *Alcanzar la educación primaria universal*.
- *Promover la igualdad de género y empoderar a la mujer* (eliminando la desigualdad de género en la educación).
- *Reducir la mortalidad infantil* (reduciendo por dos tercios la mortalidad de niños menores de 5 años).
- *Mejorar la salud materna* (en tres cuartos).

- *Combatir el VIH/SIDA, la malaria y otras enfermedades* (detener e invertir).
- *Asegurar la sostenibilidad medioambiental* (invertir la pérdida de recursos medioambientales; reducir a un 50% el número de personas sin acceso a agua potable y saneamiento; y mejorar la vida de cien millones de habitantes de barrios populares).
- *Desarrollar una alianza mundial de desarrollo* (un sistema comercial y financiero para atender a las necesidades especiales de países en desarrollo; crear estrategias de trabajo decente y productivo; dar acceso a nuevas tecnologías).

Figura 3. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio



Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. “Objetivos de desarrollo del milenio UNDP”. UNDP, 2012, disponible en: <http://www.undp.org/content/undp/es/home/mdgoverview/>. (Consultado en febrero 2013).

Cada una de estas metas está estrechamente vinculada a las otras. Por ejemplo, el medio ambiente es proveedor de agua dulce y comida. El agua es fuente de vida para todos, por lo que mejorar su seguridad prevendría una gran cantidad de las enfermedades mundiales. El trabajo, la salud, la educación y la igualdad están todos interrelacionados y afectan el principal de los pro-

<sup>60</sup> Asociación de las Naciones Unidas para los ODM. “Objetivos de Desarrollo del Milenio de la ONU”. Disponible en: <http://www.un.org/spanish/millennium-goals/bkgd.shtml>. (Consultado en enero de 2013).

blemas: la pobreza extrema. La comida proviene del medio ambiente, su abundancia previene el hambre y provee trabajos. La educación hace posible la prevención, intervención y mejoramiento de cada objetivo del milenio.

#### 6.2.4. ¿Qué se puede hacer?

Como orientadores, es importante tomar una decisión. El aula de clases puede ser un microcosmos de la sociedad, en el cual se pueden “vivir los cambios que deseamos ver en el mundo” (Gandhi). Es necesario ver al planeta y sus habitantes como una sociedad global, con una responsabilidad de cuidar su hogar, a sí misma y a la biodiversidad. Las formas de lograr estos cambios existen, es cuestión de enfrentar estos “retos ambientales, económicos, políticos, sociales y espirituales interrelacionados, para juntos...proponer y concretar soluciones comprensivas”<sup>61</sup>.

El cómo actuar puede tomar una diversidad de formas, pero algunas propuestas son:

- **Consciencia:** Incluir temas de desarrollo sostenible en la enseñanza-aprendizaje; tales como, el cambio climático, la reducción de riesgos para los desastres, la biodiversidad, la reducción de la pobreza y el consumo sostenible; transmitir la urgencia de actuar, desde lo local hasta lo global.
- **Empoderamiento:** Motivar y empoderar a los adolescentes para cambiar sus prácticas y tomar acción para el desarrollo sostenible.
- **Pensamiento crítico:** La búsqueda de soluciones para el desarrollo sostenible requiere pensamiento crítico, visualización de escenarios futuros y toma de decisiones de manera colaborativa.

<sup>61</sup> “The Earth Charter”. The Earth Charter Initiative, 2012, disponible en: <http://www.earthcharterinaction.org/content/pages/read-the-charter.html>. (Consultado en febrero 2013).

Según la UNESCO, la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS)<sup>62</sup>:

- Se basa en valores y principios.
- Trata las cuatro dimensiones de la sostenibilidad (medio ambiente, sociedad, cultura y economía).
- Promueve el aprendizaje vivencial y participativo, de pensamiento de orden superior, a lo largo de la vida.
- Es localmente relevante y culturalmente apropiado.
- Se basa en necesidades, percepciones y condiciones locales; pero reconoce que cumplir estas necesidades locales tiene efectos internacionales.
- Incorpora educación formal, no formal e informal.
- Se acomoda a la evolución del concepto de sostenibilidad.
- Es interdisciplinaria.
- Fortalece la capacidad de la sociedad civil para tomar decisiones, tener tolerancia social, cuidado del medio ambiente, fuerza laboral adaptativa y mejor calidad de vida.
- Toma en cuenta el contexto.

Para lograr estas soluciones, es necesario reunir todos los valores de una cultura de paz. Como bien propone el Acuerdo de la Tierra (*Earth Charter*), se invita a fomentar un: “Sentido de responsabilidad universal, solidario con la comunidad terrestre, incluyendo todo ser vivo, al igual que con las comunidades locales. Somos ciudadanos de diferentes naciones y de un mundo en el que lo local y lo global están vinculados. Todas las personas comparten la responsabilidad por el presente y el futuro bienestar de la familia humana y del mundo viviente en su amplitud”<sup>63</sup>. Con esta visión compartida y base ética se podrá cambiar el curso hacia un futuro sostenible.

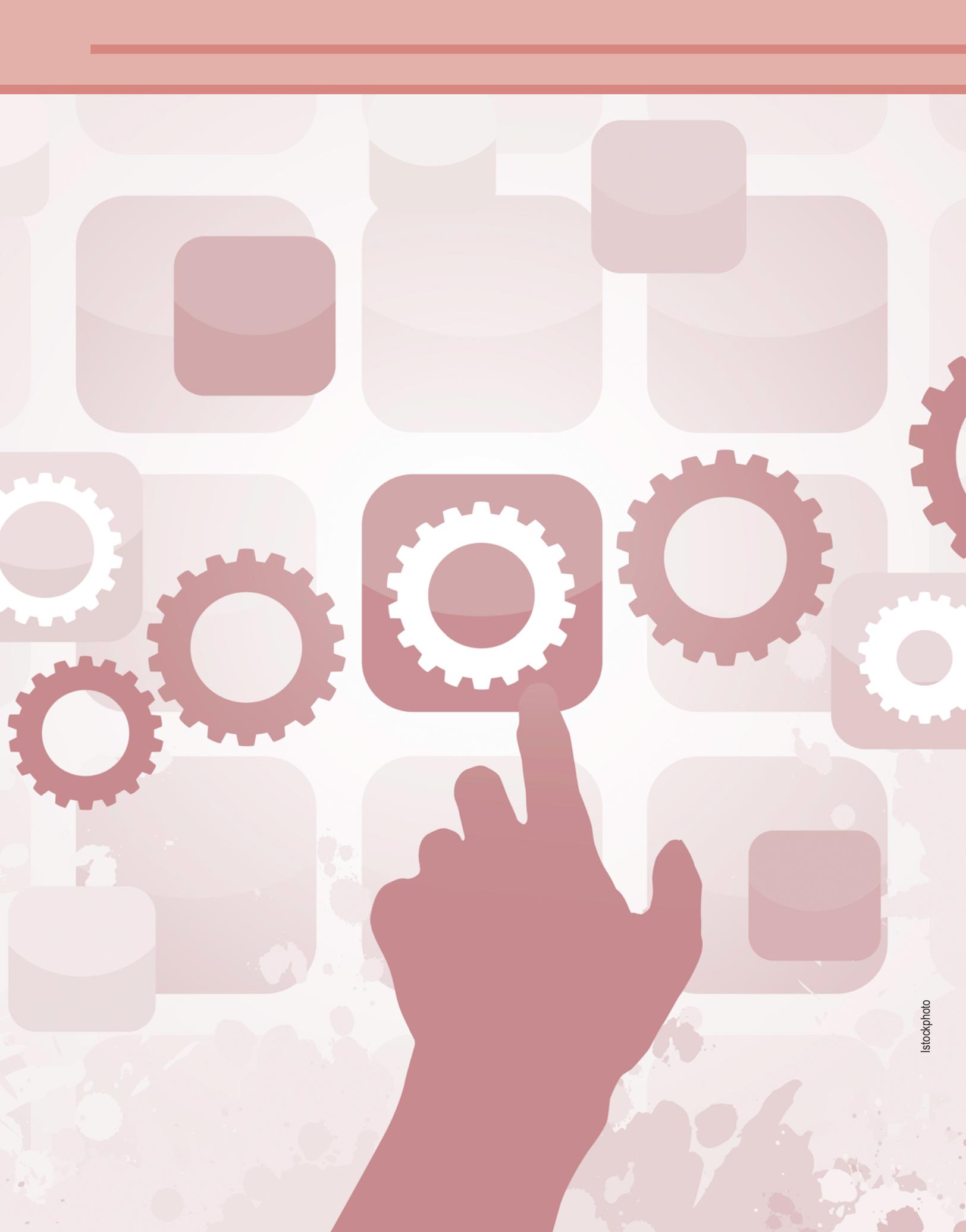
<sup>62</sup> “Education for Sustainable Development”. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, disponible en: <http://www.unesco.org/new/en/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/education-for-sustainable-development/>. (Consultado en enero de 2013).

<sup>63</sup> “The earth charter”. Ob. cit.



# TALLERES





# Taller 1

## Mi compás hacia la paz



### Tema:

Valores universales y valores personales que conducen hacia la paz interna y la convivencia pacífica.



### Duración:

75 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la paz? ¿Qué valores universales conducen hacia la paz interna y una convivencia pacífica? ¿Cuáles serían algunos ejemplos de actividades que puedo realizar en mi vida cotidiana para promover la paz en mi entorno y en mí?



### Materiales:

- Bolsa o cartuchito con papelitos dentro. Estos papelitos deben tener escrito los valores universales en forma de anagramas (es una palabra o frase que resulta de la transposición de letras, de otra palabra o frase) que aparecen descritas abajo.
- Cartulinas de diferentes colores (ocho).
- Lápices de escribir y borradores.
- Lápices de colores y marcadores de diferentes colores.

- Cinta adhesiva (*tape*).
- Tablero y tizas.
- Una pelota pequeña (como de tenis) o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: paz, valores universales, paz interna y convivencia pacífica. Vocabulario: solidaridad, honradez, libertad, respeto, tolerancia, responsabilidad, justicia, coherencia, anagrama y acróstico.



### Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Preparar una bolsa o cartucho pequeño con los siguientes anagramas escritos en papelitos, para entregar a los grupos.

#### ANAGRAMAS

Dia d sol, ira D	Ranta Cielo
Hora D Nez	Ponle risa D Badis
Te d Libra	Si tu, Jaci
Ser pote	No rece hacia

- Escribir en cada una de las cartulinas, en la parte superior, lo siguiente:
  - *Valorando la paz con...*
- Escribir en la parte inferior de cada una de las cartulinas:
  - *Así también promueves y vives en paz.*



## Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realiza una serie de preguntas a los adolescentes, para introducir el tema de los valores universales que promueven la paz interna y la convivencia pacífica con los demás, generando un diálogo participativo.
- **Actividad grupal: “Anagramas y acrósticos”.** Los adolescentes, en grupos, descifran el valor escondido tras un anagrama y seguido con el valor que encuentran realizan un acróstico con el mismo. Ejemplifican cómo ese valor se puede practicar en la vida cotidiana con actividades sencillas.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller y relacionan el contenido del taller con su vida cotidiana.

### Descripción de las actividades del taller:



## Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

### “La pelota preguntona”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre los valores esenciales que promueven la paz interna y que además conduce a una convivencia pacífica con los demás.
2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que formen un gran círculo.
3. Les explica que van a hacer la dinámica “La pelota preguntona”. El juego comienza, simplemente, lanzando la pelota de un participante a otro.
4. Los participantes juegan a lanzar la pelota. El orientador les pide que se miren a los ojos y que hagan contacto visual para que la otra persona sepa que le van a tirar la pelota y la pueda apañar.
5. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del suelo y siguen jugando.
6. Después de unos 3 minutos, el orientador pide la pelota y anuncia que ahora la pelota va a preguntar. Les explica a los adolescentes que va a hacer algunas preguntas y que la persona a que le lance la pelota, deberá responder la pregunta.
7. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
8. El orientador hace una primera pregunta: “¿Qué es la paz?”
9. El orientador lanza la pelota a un participante y este debe intentar responder la pregunta.
10. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes adolescentes para que la respondan.
11. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre la paz y los valores universales que la promueven.
12. El orientador hace el resto de las preguntas. De igual forma, puede repetirlas cuantas veces crea necesario. Sugerencias de preguntas:
  - ¿Qué valores consideran ustedes necesarios para vivir en paz con uno mismo?
  - ¿Qué valores consideran ustedes necesarios para vivir en paz con su entorno?
  - ¿Qué ejemplos pueden mencionar donde se practiquen valores que promuevan la paz en el día a día?
  - ¿Qué ejemplos de actividades sencillas podemos mencionar donde se practiquen valores que conducen a una convivencia pacífica?
13. Luego de que los participantes hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye comentando y haciendo una conclusión sobre el tema.
14. Se recomienda decir que: “La paz se considera como la ausencia de violencia o de guerra; sosiego, tranquilidad y concordia entre naciones y personas. La paz comienza dentro de la persona, se desarrolla como una actitud y se expresa con una conducta. La paz personal se logra cuando los adolescente están en armonía consigo mismos”.

15. Además es importante que el orientador dé ejemplos sobre prácticas sencillas y comunes que consiguen la paz interna, así como dentro del entorno en que nos relacionamos.



### Actividad grupal (50 MINUTOS):

#### “Anagramas y acrósticos”

1. El orientador le explica a los adolescentes que: “Muchas veces pensamos que esto de los valores universales y la paz son conceptos fáciles de entender, pero difíciles de practicar. Sin embargo, si analizamos bien en qué consiste cada uno de los valores, encontramos el significado detrás de las palabras y los exploramos dentro de nuestra vida cotidiana, nos daremos cuenta de lo sencillo que puede ser aplicarlos”.
2. El orientador explica a los participantes sobre el uso de los anagramas: “Hace muchos años diferentes artistas, filósofos, científicos, escritores y personajes importantes de la historia, utilizaban los anagramas para esconder palabras, nombres o mensajes importantes. Invertían y mezclaban las letras dando un significado diferente a la palabra original. De esta manera, si la información llegaba a personas que no debían recibirla, sería muy difícil que estas personas supieran de qué trataba la información. Por ejemplo si querían enviar una nota de amor diciendo “TE AMO MARÍA”, escribían “ROMA TÍA EMA”.
3. El orientador invita a los adolescentes a jugar descubriendo anagramas.
4. El orientador solicita al grupo que se enumere del 1 al 8, cada uno escribiendo un número en sus hojas blancas, iniciando por el número 1 en la esquina de adelante a la derecha.
5. Luego de que todos hayan escrito su número en su página, el orientador pide a los números 1 que se reúnan con los 1, los números 2 que se reúnan con los 2, los número 3 con los 3, y así sucesivamente hasta que se creen 8 grupos.

6. El orientador tiene una bolsa o cartucho con varios papelitos dentro, le explica a los participantes que en esos papelitos están escritos los valores universales que promueven la paz en forma de anagramas.
7. Cada grupo toma uno de los papelitos del cartucho (preparados según las instrucciones en la sección de “Preparación”) y, en equipo, inicia a descubrir el valor universal que está escondido en el anagrama.

**Nota:** Los valores por descubrir son los siguientes:

ANAGRAMA	VALOR
Dia d sol, ira D	Solidaridad
Hora D Nez	Honradez
Te d Libra	Libertad
Ser pote	Respeto
Ranta Cielo	Tolerancia
Ponle risa D Badis	Responsabilidad
Si tu, Jaci	Justicia
No rece hacia	Coherencia

8. Es recomendable que, luego de unos 5 minutos, el orientador escriba en el tablero los valores universales. De esta manera los participantes podrán recordar cuáles son estos valores y asociarlos a los anagramas que tienen escritos en sus papelitos, de manera tal que sea más sencillo descubrirlos.
9. A medida en que los participantes descubren el valor encubierto tras el anagrama, el orientador entrega a cada grupo la cartulina en la que previamente ha escrito: “Valorando la paz con...” y abajo: “Así también promueves y vives en paz”.
10. El orientador explica al grupo que ahora deben escribir el valor que han descubierto, mediante su anagrama, de manera vertical en su cartulina, para realizar un acróstico en base a ese valor.
11. El orientador pregunta si alguno de los participantes sabe qué es un acróstico. Si ninguno de los adolescentes conoce este término, el

orientador explica que un acróstico es como un poema en el cual cada línea de la poesía inicia con una de las letras que forman parte de la palabra escrita verticalmente.

12. Por lo general, las frases del poema están relacionadas con la palabra principal.
13. El orientador pone un ejemplo en el tablero de un acróstico sobre una adolescente llamada MARÍA, el acróstico podría ser:

Muchas flores  
Adornan tu  
Risa hermosa  
Ingenua y bella  
Aurora.

14. El orientador explica que cada una de las letras que forman parte del nombre María, se unen a una frase que se relaciona con esa persona.
15. Invita a los participantes a imaginar que cada uno de los valores que descubren es una persona. Deben, entonces, hacer un acróstico relacionado a cómo sería esa persona: solidaria, honrada, justa, etc.
16. El orientador motiva a los adolescentes a que sean creativos con la confección del acróstico.
17. Es importante que el orientador pase para esclarecer cualquier duda que tengan, además de ayudarles si se les cuesta desarrollar la idea.
18. Cuando el orientador ve que ya la mayoría de los grupos terminan de realizar el acróstico, les dice que por último deben escribir justo arriba de la frase “*Así también promueves y vives en paz*”, un ejemplo sencillo de cómo se puede practicar ese valor en su vida cotidiana.
19. El orientador escribe en el tablero algún ejemplo que sirve de guía para los participantes.

**Nota:** Sugerimos que ponga como modelo el valor de la honradez, y se exponga el siguiente ejemplo de cómo practicar este valor: “Si salgo de la tienda y me doy cuenta que me han dado de vuelto una cantidad mayor a la que tenían que darme, entonces regreso y entrego el dinero de más que me han dado”.



### Actividad de cierre

(15 MINUTOS):

#### “Círculo para compartir y reflexionar”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se mantengan en sus grupos y les explica que en ese momento van a compartir y reflexionar sobre la actividad que acaban de realizar.
2. El orientador invita a los adolescentes de cada grupo para que compartan con la clase el acróstico que han realizado, además del ejemplo que han expuesto con relación al valor.
3. El orientador pregunta a cada grupo:
  - ¿Cómo se puede aplicar este ejemplo para tener paz propia?
  - ¿Cómo conduce este ejemplo a la convivencia pacífica con los demás?
4. Los participantes responden.
5. Cuando todos los grupos exponen, el orientador invita a los participantes a pensar sobre una situación donde han aplicado uno de estos valores y se han sentido en paz con ellos mismos, o que consideran que ha generado una convivencia pacífica.
6. El orientador permite que los adolescentes opinen.
7. Cuando considere relevante, el orientador pone fin a la actividad, agradece a los adolescentes por haber participado, e invita a los participantes a pegar sus cartulinas en el salón de clases.



### Referencia:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Anagrama>. (Consultado en marzo 2013).

# Taller 2

## Modelos de paz



### Tema:

Promover el anhelo por la paz, mediante la exploración de modelos de personas, eventos, arte y ejemplos de paz reales, de la historia de la humanidad.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué personajes en la historia han realizado actos de paz por la humanidad? ¿Cuáles han sido estos actos y cómo han beneficiado a las personas? ¿Cuáles son los valores de estos personajes que quieres recrear en tu vida?



### Materiales:

- Historias impresas de personajes que han realizado actos de paz por la humanidad (ver material de apoyo al final del taller).
- Casos impresos de los eventos de la actualidad en los que se involucrarían estos personajes.
- Pieza del diálogo: una pelota, peluche o cualquier cosa que sirva para ir pasando de mano en mano mientras se conversa en grupo. Preferible si es un pañuelo blanco que simbolice la paz.

- Artículos para disfrazarse; pueden utilizar los que tengan en el salón de clases: pañuelos, gorras, abrigos, lentes, etc.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: paz y humanidad. Información sobre los personajes de la historia que se tratarán durante el taller.



### Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Leer información sobre “Círculos” que aparece en el material de apoyo.
- Memorizar las preguntas de “Círculos”.
- Leer y hacer 3 fotocopias de cada personaje del material de apoyo “Modelos de paz” (15 hojas en total).
- Leer y hacer 1 fotocopia del material de apoyo “Casos de eventos en la actualidad donde se involucrarían los personajes”. Recortar cada caso por separado, para entregar uno por grupo.
- Separar algunos artículos que puedan servir para disfraces.
- Preparar el salón, moviendo las sillas para trabajar en “Círculo”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Círculo de introducción al tema”.** Actividad para contactar a los

adolescentes con valores básicos que deben fortalecer para ir trabajando por una cultura de paz; y contactar a los participantes con los valores y actividades que ellos ya practican para promover la paz en sus salones de clases, hogares, barrios, etc.

- **Actividad grupal: “La reencarnación de la paz”.** El facilitador presenta biografías de modelos de la historia que promovieron la paz en la humanidad, con sus valores y acciones ante diferentes situaciones. El objetivo es que los jóvenes se ubiquen en la posición de aquel personaje recreando su reacción, pero en una situación de la sociedad actual.
- **Actividad de cierre: “En 3 palabras mi aprendizaje”.** Los adolescentes tienen la oportunidad de comentar en tres palabras qué aprendizaje se llevan de este taller.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

#### “Círculo de introducción al tema”

1. El orientador explica que el taller del día tratará de la cultura de paz, mediante la reflexión sobre algunos modelos de paz de la historia mundial.
2. Le pide a los participantes que, para iniciar, hagan un gran círculo entre todos y se sienten en el piso.
3. Les comenta que para ayudar a generar una cultura de paz, debemos empezar por respetar y tolerar las diferencias de las demás personas, además de hablar sobre aquellas cosas que nos molestan y preocupan de una manera adecuada.
4. Les explica que para lograr esto, van a practicar una manera de dialogar que se llama “Círculos”. Les comenta, brevemente, de qué se trata esta herramienta para dialogar.
5. El orientador saca la “pieza del diálogo” que ha llevado a la sesión y les explica a los adolescentes el nombre y uso del objeto. Les pide que repitan el nombre “pieza del diálogo” varias veces para que lo puedan nombrar y recordar.
6. El orientador explica a los participantes que solo el que tiene la pieza del diálogo puede hablar, los demás deben escuchar. Nadie puede hablar hasta que no tengan en sus manos la pieza del diálogo.
7. Les comenta que la pieza se pasará de mano en mano, en orden, sin tirarla ni lanzarla de un lado al otro, debe ser entregada de mano en mano.
8. En este momento, El orientador propone hacer una práctica de cómo pasar la pieza del diálogo y la pasan de uno a otro, hasta completar el círculo.
9. Una vez aclarado esto, se hacen algunas rondas de preguntas para ensayar y asegurarse de que los participantes hayan entendido el uso de “Círculos”.
10. El orientador explica que va a hacer una serie de preguntas y cada uno las va a responder, pasando la pieza del diálogo de mano en mano.
11. El orientador comienza la ronda para modelar la actividad. Las preguntas sugeridas son:
  - ¿Qué quiero ser cuando sea grande? (pregunta de ensayo).
  - Cuando pienso en paz, pienso en... (completar la frase).
  - Un valor que practico con frecuencia es... haciendo... (completar la frase).
  - ¿Qué actitudes sencillas se necesitan para promover la paz en la escuela, mi hogar, el barrio, el autobús, u otros lugares?
  - ¿En qué momento me he sentido orgulloso de haber realizado una acción que pudo disminuir la violencia o promover la paz?
12. Cuando terminan las rondas de preguntas, el orientador les agradece a los adolescentes por haber participado de la actividad y da la oportunidad de que alguien haga algún comentario sobre la actividad.



### Actividad grupal (30 MINUTOS):

#### “La reencarnación de la paz”

1. El orientador comenta a los participantes que, a través de la historia, han existido muchas personas que en diferentes momentos o formas han logrado promover la paz dentro de la humanidad; algunos con acciones muy reconocidas y otros con actitudes muy sencillas han conseguido conducir a grandes grupos sociales hacia una convivencia pacífica.
2. Les dice que durante este taller van a conocer la historia de algunos de esos personajes.
3. El orientador solicita a los adolescentes que se enumeren de 1 a 4. Luego de que todos se han enumerado, el orientador pide a los números 1 que se reúnan con los 1, los números 2 que se reúnan con los 2, y así sucesivamente hasta que se creen 4 grupos.
4. El orientador entrega a cada grupo 3 copias de la biografía impresa de un personaje dentro de la historia, que ha fomentado la cultura de paz con sus acciones y valores (ver sección “Preparación”).
5. Le dice a los participantes que, dentro de su grupo, deben leer la biografía de este personaje y comentar con el grupo sobre los valores, actitudes y acciones del mismo.
6. Los adolescentes leen y comentan sobre los personajes.
7. Cuando pasan unos 5 minutos, el orientador entrega a cada grupo el segundo material de apoyo, un papelito con un caso de la actualidad.
8. El orientador pide a los participantes que se imaginen, de acuerdo a los valores, actitudes y conductas de este personaje, si estuviese frente a los casos que se les han entregado: ¿Qué hubiese pensado? ¿Cómo se sentiría? ¿Cuál sería su reacción?
9. El orientador permite un tiempo breve para que los participantes comenten y reaccionen a la pregunta.
10. El orientador invita a los participantes a que preparen una dramatización en relación al caso y el personaje que han visto dentro del grupo.
11. El orientador motiva a los adolescentes a que sean creativos y utilicen los artículos que necesiten para recrear la situación.
12. Las dos únicas reglas del drama son:
  - Debe ser breve (no más de 5 minutos).
  - Todos los integrantes del grupo deben actuar.
13. Seguramente, los adolescentes harán bromas y les causará gracia esta actividad. Es esperable y es parte de la dinámica. El orientador debe motivar a los grupos para que trabajen con seriedad, a pesar de producirles risa.
14. Es muy importante que el orientador esté pendiente de que los grupos estén trabajando bien y que les apoye si tienen dificultades para realizar el ejercicio.
15. El orientador debe avisar a los participantes cuando faltan 5 minutos para terminar, y luego cuando falta un minuto.
16. Cuando el tiempo haya transcurrido, el orientador debe pedir a los participantes que suspendan la actividad.
17. Es importante que el orientador apoye a cada grupo, que el resto de los participantes les aplaudan y los animen a salir. El orientador debe evitar burlas y comentarios que interrumpan el curso de las presentaciones.
18. El orientador pide a los adolescentes que, por grupo, presenten el drama al resto del salón.
19. Cuando todos los grupos hayan presentado, el orientador agradece la participación de los adolescentes y genera un espacio de comentarios libres. Preguntas: ¿Quién quiere comentar algo sobre los dramas? ¿Cómo se sintieron haciéndolo? ¿Qué les gustó de las presentaciones de los demás?
20. Luego de estos intercambios, el orientador pone fin a la actividad.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “En 3 palabras mi aprendizaje”

1. El orientador invita a los participantes a sentarse en sus puestos.
2. Cuando todos están en sus lugares, el orientador toma la pieza del diálogo y comenta a los adolescentes que en este momento van a pasar la pieza del diálogo, como lo hicieron dentro del círculo y con las mismas reglas, a pesar de que se encuentren sentados en filas.
3. El orientador pide a los participantes que en tres palabras comuniquen al grupo qué aprendieron durante el taller.
4. Cuando todos dicen cuál es su aprendizaje, el orientador pregunta si alguno más desea hacer otro comentario sobre el taller.
5. El orientador permite que los adolescentes opinen.

6. Cuando considere relevante, el orientador pone fin a la actividad y agradece a los adolescentes por haber participado.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://pazparacolombia.blogspot.com.es/2006/03/breve-biografa-de-mahatma-gandhi.html>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/k/king.htm>. (Consultado en marzo 2013).
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/menchu.htm>. (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa\\_mercedes.htm](http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa_mercedes.htm). (Consultado en marzo 2013).



 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Círculos

Los “Círculos” son una herramienta que utilizaban grupos indígenas para resolver conflictos o conversar sobre temas importantes dentro de su comunidad. Se les comenta a los participantes que sentarse en círculo es algo muy común, que cuando las personas adultas conversan sobre cosas importantes, generalmente se sientan en círculo y también los niños usan mucho la posición de círculos; por ejemplo, para jugar, para hacer rondas. El facilitador les pregunta a los jóvenes si usan círculos para hablar, para conversar en el recreo, etc. Además, se les explica a los adolescentes que en estos tiempos, esta herramienta ha sido estudiada por otros investigadores que han descubierto su efectividad para la resolución y diálogo de diversos temas.

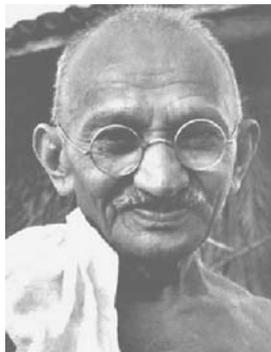
La dinámica de trabajo en “Círculos” se basa en:

- Estar todo el grupo sentado en círculo sobre el piso, para que estemos todos al mismo nivel y podamos vernos a la cara.
- Se utiliza una “pieza del diálogo”, que es un artículo que permite llevar un orden dentro de la conversación. La persona que tiene la pieza del diálogo en sus manos es la única que puede hablar en ese momento; los demás tienen la oportunidad de escuchar. Este artículo puede ser cualquier objeto, de preferencia relacionado con el tema a trabajar, que pueda ser fácilmente manipulado por los participantes. Se pueden colocar varios objetos en el centro del círculo y darle la oportunidad a que los adolescentes lo elijan. Cuando es la primera vez que se trabaja con esta herramienta, el orientador selecciona la pieza del diálogo. La pieza del diálogo se pasa de mano en mano, en orden, no se puede tirar ni lanzar de un lado al otro, debe ser entregada de mano en mano.
- El facilitador del círculo hace rondas de preguntas relacionadas con el tema que se va a desarrollar y también puede hacer una primera ronda para practicar cómo pasar la pieza del diálogo correctamente.
- El facilitador debe preparar las rondas de preguntas con anticipación y tenerlas listas antes de realizar un círculo. Las preguntas deben estar relacionadas con el tema que se está trabajando y siempre debe ser el facilitador el que empiece respondiendo cada pregunta para dar el ejemplo.

**Nota:** Es importante resaltar que esta herramienta de “Círculos” puede ser adaptada a diferentes actividades y temas que el monitor desee realizar con los adolescentes o para la resolución de algún conflicto que se presente dentro del grupo, recordando siempre las normas del círculo, como mantener la forma y utilizar la pieza del diálogo, donde cada uno tiene su turno para hablar.

## 2. Modelos de paz

### *Mahatma Gandhi*

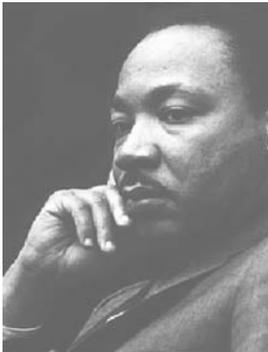


Mohandas Karamchand Gandhi nació el 2 de octubre de 1869 en Porbandar, India. Se convirtió en uno de los más respetados líderes espirituales y políticos del siglo XX. Gandhi ayudó a la liberación del pueblo hindú del gobierno colonial inglés a través de la resistencia pacífica, y es honrado por su gente como el Padre de la Nación India. Los hindúes llamaron “Mahatma” a Gandhi, que significa “Alma Grande”.

A los quince años, se convirtió en el líder del movimiento nacionalista hindú. Utilizando los postulados de la Satyagraha, dirigió la campaña por la independencia de la India de Gran Bretaña. Gandhi fue arrestado muchas veces por los británicos, debido a sus actividades en Sudáfrica y la India. Creía que era honorable ir a la cárcel por una causa justa. En conjunto, pasó siete años en prisión debido a sus actividades políticas. Más de una vez, Gandhi recurrió al ayuno para impresionar a la gente sobre la necesidad de ser no violento (Ahimsa).

India alcanzó la independencia en 1947, y se separó en dos países: India y Pakistán. Después, comenzaron los enfrentamientos entre hindúes y musulmanes. Gandhi había abogado por una India unida, donde los hindúes y los musulmanes pudieran vivir en paz. Un 13 de enero de 1948, a la edad de 78 años, comenzó un ayuno con el propósito de detener el derramamiento de sangre. Tras cinco días, los líderes de ambas facciones se comprometieron a detener la lucha y Gandhi abandonó el ayuno. Doce días más tarde, fue asesinado por un fanático hindú que se oponía a su programa de tolerancia hacia todos los credos y religiones. El gran físico teórico Albert Einstein dijo de Gandhi: “Las generaciones del porvenir apenas crearán que un hombre como este caminó la tierra en carne y hueso”.

Fuente: <http://pazparacolombia.blogspot.com.es/2006/03/breve-biografia-de-mahatma-gandhi.html>. (Consultado en marzo 2013).



## *Martin Luther King*

(Atlanta, 1929 - Memphis, 1968). Pastor bautista estadounidense, defensor de los derechos civiles. Hijo de un ministro bautista, Martin Luther King estudió teología en la Universidad de Boston. Desde joven, tomó conciencia de la situación de segregación social y racial que vivían los negros de su país, y en especial los de los estados sureños.

Convertido en pastor bautista, en 1954, se hizo cargo de una iglesia en la ciudad de Montgomery, Alabama. Muy pronto, dio muestras de su carisma y de su firme decisión de luchar por la defensa de los derechos civiles con métodos pacíficos, inspirándose en la figura de Mahatma Gandhi y en la teoría de la desobediencia civil de Henry David Thoreau. Al poco de llegar a Montgomery, organizó y dirigió un masivo boicot de casi un año contra la segregación en los autobuses municipales. La fama de Martin Luther King se extendió rápidamente por todo el país y enseguida asumió la dirección del movimiento pacifista estadounidense; primero, a través de la Southern Christian Leadership Conference y más tarde del Congress of Racial Equality. Asimismo, como miembro de la Asociación para el Progreso de la Gente de Color, abrió otro frente para lograr mejoras en sus condiciones de vida.

En 1960, aprovechó una sentada espontánea de adolescentes negros en Birmingham, Alabama, para iniciar una campaña de alcance nacional. En esta ocasión, Martin Luther King fue encarcelado y posteriormente liberado por la intercesión de John Fitzgerald Kennedy, entonces candidato a la presidencia de los Estados Unidos, logrando la igualdad de acceso a las bibliotecas, los comedores y los estacionamientos para los negros.

En el verano de 1963, su lucha alcanzó uno de sus momentos culminantes, cuando encabezó una gigantesca marcha sobre Washington, en la que participaron unas doscientas cincuenta mil personas, ante las cuales pronunció uno de sus más bellos discursos por la paz y la igualdad entre los seres humanos. Él y otros representantes de organizaciones antirracistas fueron recibidos por el presidente Kennedy, quien se comprometió a agilizar su política contra el segregacionismo en las escuelas y en la cuestión del desempleo, que afectaba de modo especial a la comunidad negra.

Fuente: <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/k/king.htm>. (Consultado en marzo 2013).



## *Rigoberta Menchú*

Activista de los derechos humanos de Guatemala (Chimel, Uspatán, 1959- ). Rigoberta Menchú nació en una numerosa familia campesina de la etnia indígena maya-quiché. Su infancia y su juventud estuvieron marcadas por el sufrimiento de la pobreza, la discriminación racial y la violenta represión con la que las clases dominantes guatemaltecas trataban de contener las aspiraciones de justicia social del campesinado. Varios miembros de su familia, incluida su madre, fueron torturados y asesinados por los militares o por la policía paralela de los “escuadrones de la muerte”; su padre murió con un grupo de campesinos que se encerraron en la embajada de España en un acto de protesta, cuando la policía incendió el local quemando vivos a los que estaban dentro (1980).

Mientras sus hermanos optaban por unirse a la guerrilla, Rigoberta Menchú inició una campaña pacífica de denuncia del régimen guatemalteco y de la sistemática violación de los derechos humanos de que eran objeto los campesinos indígenas, sin otra ideología que el cristianismo revolucionario de la “teología de la liberación”; ella misma personificaba el sufrimiento de su pueblo con notable dignidad e inteligencia, añadiéndole la dimensión de denunciar la situación de la mujer indígena en Hispanoamérica.

Fuente: <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/menchu.htm>. (Consultado en marzo 2013).



## *Mercedes Sosa*

(Haydé Mercedes Sosa; San Miguel de Tucumán, Argentina, 1935 - Buenos Aires, 2009). Cantante argentina, una de las máximas figuras de la música folclórica y testimonial de América Latina en el siglo XX. De humilde origen obrero, su familia descendía de indígenas diaguitas. Empezó a cantar profesionalmente temas populares argentinos cuando aún era una adolescente, pero su primer disco *La voz de la zafra*, no apareció hasta 1962. Esta obra se considera precedente inmediato del movimiento del Nuevo Cancionero, iniciado en Argentina, pero pronto expandido a todo el ámbito de América Latina, que pretendía rescatar los valores estéticos de la música folclórica y popular del continente.

Militó en el Partido Comunista de Argentina desde 1960 y, a partir de 1965, tras una célebre actuación en el Festival Folclórico de Cosquín (Argentina), sumó la reivindicación política a su proyecto artístico para convertirse, junto con los también argentinos Jorge Cafrune y Atahualpa Yupanki, en uno de los símbolos vivos de la lucha contra las injusticias sociales y la discriminación del elemento indígena americano. A esta nueva orientación correspondieron discos como *Yo no canto por cantar* (1966), *El grito de la tierra* (1970), *Cantata sudamericana* (1971), *Hasta la victoria* (1972) y *Traigo un pueblo en mi voz* (1973). Un compromiso político que le valió la prohibición de sus discos durante los años de la dictadura militar argentina (1976-1983). Entre 1979 y 1982 vivió exiliada en Europa, primero en París y luego en Madrid.

Mercedes Sosa nunca abandonó la denuncia política, a la que sumó en sus últimos años la lucha por la conservación del medio ambiente. Su defensa de la hermandad de los pueblos latinoamericanos le valió el sobrenombre de “La Voz de América”. Entre los muchos premios recibidos por la artista, figuraron el Gardel y el Grammy Latino. En 2008, fue nombrada Embajadora de Buena Voluntad de la UNESCO.

Fuente: [http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa\\_mercedes.htm](http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa_mercedes.htm). (Consultado en marzo 2013).

### 3. Casos de eventos en la actualidad donde se involucrarían los personajes



◦ ¿Qué hubiese hecho este personaje si ve que en el bus sube una señora embarazada con dos niños de la mano y ve que ninguna de las personas que están sentadas –entre ellos adolescentes que van para el colegio y personas jóvenes– le ofrecen su puesto? La señora embarazada mira a las personas con el deseo de pedirles el asiento, sin embargo todos se hacen los dormidos?



◦ ¿Qué hubiese hecho este personaje si se diera cuenta que en su barrio dos de sus mejores amigos llevaran tiempo sin hablarse y que todo el tiempo se la pasaran haciendo comentarios ofensivos, una de la otra, cuando pasan por la calle? Además, se ha enterado que estas dos grandes amigas tuyas se han citado para pelearse esta tarde?



◦ ¿Qué hubiese hecho este personaje si se enterara que uno de sus compañeros de clase, que no es uno de sus mejores amigos está siendo rechazado, acosado, siendo el centro de grandes y constantes burlas por el resto del salón, ya que ha manifestado que le gustan las personas de su mismo sexo?



◦ ¿Qué hubiese hecho este personaje si descubre que su hermano ha estado robando dinero a su madre o padre, para comprarle comida y pagarle el pasaje del bus a un amigo? En estos momentos la situación económica en casa es difícil y su madre está cada vez más preocupada y de mal humor porque no sabe dónde está ese dinero que se necesita para cubrir gastos del hogar.



# Taller 3

## Sueño mi país



### Tema:

Si se pudiera reconstruir Panamá: ¿Cómo se vería? ¿Qué leyes tendría? ¿Cómo serían sus ciudadanos?



### Duración:

50 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué características me gustan de Panamá como país? ¿Qué elementos me gustaría que fueran diferentes en Panamá? ¿Cómo me gustaría que fuera? Como adolescente, ¿qué puedo hacer desde ya para generar cambios positivos en mi país?



### Materiales:

- 2 trozos grandes de papel Manila.
- Lápices de escribir y borradores.
- Lápices de colores y marcadores de colores.
- Gomas, tijeras y revistas para recortar.
- Papel de construcción.
- Papel crespón (rojo, azul y blanco).
- Cinta adhesiva (*tape*).
- Tablero y tizas.
- Seis (6) pelotas pequeña (como de tenis) o algunos objetos que sirvan como “pelota”.

- Grabadora o cualquier otro equipo electrónico donde se pueda reproducir la canción *Patria* de Rubén Blades.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: patria, gobierno, país. Información básica sobre características importantes de la historia de Panamá.



### Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Leer información sobre diferentes aspectos relevantes de Panamá en cuanto a su geografía, gobierno, cultura, población, etc.
- Organizar los materiales, de manera tal que sean suficientes para dividir el salón en dos grupos.
- Verificar el buen funcionamiento del equipo electrónico para la reproducción de la música.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mirar y tirar”.** El orientador, por medio de una actividad dinámica, donde el grupo se tira algunas pelotas por turnos dentro de un círculo, buscará la concentración de los participantes, mientras realiza comentarios teóricos de la historia de Panamá. Asocian las pelotas de manera metafórica como situaciones o eventos importantes que el país y sus ciudadanos han tenido que enfrentar.

- **Actividad grupal: “Soñando mi país, vistiéndolo de realidad”.** Los adolescentes, guiados por el orientador, imaginarán cómo les gustaría que fuese su país en diferentes áreas, desde sus ciudadanos, leyes, paisajes, etc., y lo plasman de manera concreta al personificar el país en un dibujo como si fuese una persona con diferentes cualidades en cada uno de los aspectos de su vida.
- **Actividad de cierre: “Rodada de compromiso”.** Los participantes, al finalizar el taller, por medio de pasarse una pelota por turnos, comentarán a qué actividad concreta y sencilla se comprometen con el fin de iniciar un cambio dentro de su generación para Panamá.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

#### “Mirar y tirar”

1. El orientador da la bienvenida a los jóvenes y les indica el nombre y tema del taller.
2. Invita a los participantes a enumerarse del 1 al 2. Luego de que todos se han enumerado, el orientador pide a los números 1 que se reúnan con los 1, los números 2 que se reúnan con los 2.
3. El orientador invita a los adolescentes a ponerse de pie, manteniendo la figura del círculo; saca la primera pelota y explica que van a jugar un juego que se llama “Mirar y tirar”.
4. Deben mirar a la persona a quien desean tirar la pelota y luego tirarla. No pueden hablar, solo mirar. Tiran la pelota, y el orientador espera un tiempo a que paren las risas y bromas. Deja que esos momentos pasen, y espera a que el clima sea de concentración.
5. El orientador comenta a los participantes que mientras ellos tiran las pelotas, él va a estar haciendo comentarios sobre Panamá y su historia; les pide que se concentren, porque es importante que escuchen y hagan las relaciones de la historia con el juego de “Mirar y tirar”.
6. Cuando el orientador lo crea apropiado, saca la segunda pelota y explica a los adolescentes que ahora habrán 2 pelotas para tirar en el grupo, pero las indicaciones son las mismas: “mirar y tirar”.
7. Se van sacando más pelotas para tirar en el grupo.
8. Es importante que el orientador observe cuándo el grupo está preparado para sacar la siguiente pelota.
9. Suele pasar en ocasiones, que los adolescentes buscan tirar la pelota al compañero que no esté mirándolos o esté distraído; si se da esta situación, es necesario que el orientador recuerde las reglas de “Mirar y tirar”, haciendo la observación en el grupo de que la idea de la actividad es que la pelota siga en juego de manera simultánea con las otras que va a ir sacando el orientador. El objetivo no es golpear al compañero ni tirar la pelota a aquél que no los esté viendo.
10. Cuando el orientador pone la primera pelota en juego y nota el clima de concentración, va realizando comentarios acerca de los inicios de Panamá, desde la conquista, etc. Sugerimos al orientador realizar comentarios tales como:
 

Desde los tiempos de la colonia española, Panamá se ha caracterizado por su posición geográfica, entre los dos océanos. Esta posición hacía de Panamá una ruta de tránsito, que permitía el comercio. Así se dieron las famosas Ferias de Portobelo, en donde había mucho intercambio comercial y pasaba el oro de las colonias. Desde los primeros tiempos de la colonia, el rey Carlos V de España inició expediciones para programar una ruta de tránsito, para, a futuro, construir un canal que uniera los dos océanos. Los corsarios y piratas también supieron de esta ruta, y el corsario inglés Henry Morgan, terminó saqueando la ciudad de Panamá...<sup>64</sup>.

<sup>64</sup> <http://www.tupolitica.com/otros-panama/resena-historica-de-la-republica-de-panama.html/>

En este momento, a Panamá le tocaba manejar algunos temas entre ciudadanos, tal como ahora ustedes tienen una pelota que manejar entre el grupo. Se apoyan entre ustedes. Cuando uno está preparado, el otro puede percibirlo. Al mirarlo, le tira una situación, en este caso representada por la pelota. ¿Así somos los panameños? ¿Nos compartimos los pesos de los problemas entre todos? ¿Nos unimos para ayudar a los otros? Ustedes, como adolescentes, son el presente y el futuro del país: ¿Cómo se comprometen a colaborar para trabajar situaciones del país? ¿De manera pausada o brusca? ¿Pensando en el bienestar común de todos? ¿Evitando la violencia?

11. Mientras el orientador ve la concentración de los adolescentes en cada uno de los grupos, va agregando otra pelota al equipo para ser lanzada también y continúa los comentarios sobre el crecimiento de Panamá; hace referencia a que ahora son más pelotas en el grupo, así como cuando Panamá ha ido creciendo, se agregan más situaciones por manejar entre los ciudadanos.
12. Es importante que el orientador haga preguntas relacionadas a los valores y actitudes, tanto positivas como negativas de los ciudadanos, como medio de reflexión para los adolescentes durante la actividad.
13. El orientador puede agregar las pelotas que considere, si ve que el grupo se mantiene concentrado, además de no olvidar estar haciendo las referencias y similitudes de las pelotas con las situaciones cada vez más grandes en cantidad que tiene que manejar el país y sus ciudadanos.
14. Cuando el orientador haya cubierto gran parte de la historia hasta nuestros días y observa que los adolescentes han podido mantener las pelotas en juego sin que se caigan, puede finalizar la actividad.
15. Es importante que el orientador felicite a los adolescentes por el buen trabajo de concentración y escucha que han realizado.



### Actividad grupal (20 MINUTOS):

#### “Soñando mi país, vistiéndolo de realidad”

1. El orientador le pide a los participantes que se mantengan en los grupos en que están y se sienten manteniendo la forma del círculo.
2. Luego, los invita a imaginar cómo les gustaría que fuese Panamá: ¿Qué leyes debería tener? ¿Cómo deberían ser sus ciudadanos? ¿Qué paisajes cambiarían de su país? ¿Cómo sueñan que sea Panamá? ¿Qué necesitarían hacer para que fuese diferente?
3. El orientador permite unos 2 o 3 minutos para que los participantes reflexionen sobre el tema, en sus grupos.
4. El orientador le dice a los adolescentes que ahora imaginen que Panamá es una persona: ¿Cómo sería esa persona? ¿Qué sentimientos tendría? ¿Cómo se vestiría? ¿Qué cualidades tendría? (entre otras preguntas que el orientador desee realizar).
5. El orientador entrega a cada grupo los materiales (papel Manila, tijeras, goma, lápices de colores, papel de construcción, etc.).
6. El orientador invita a los participantes de cada grupo a que dibujen en el papel Manila: ¿Cómo les gustaría que fuese ese personaje: Panamá? Les dice que usen su creatividad, lo vistán, lo decoren, etc. Y que además van a escribir ciertos aspectos importantes de la siguiente manera:
  - a. En la cabeza:
    - ¿Cómo les gustaría que pensarán sus ciudadanos?
    - ¿Qué leyes les gustaría que los rigieran?
    - ¿En qué áreas profesionales les gustaría que fuesen destacados sus ciudadanos?
    - ¿En qué les gustaría que se destacaran los panameños?
  - b. En la boca:
    - ¿Qué les gustaría que los demás países dijeran de Panamá?
    - ¿Cómo les gustaría que hablaran los panameños?

- ¿Qué no les gusta de cómo hablan ahora?
- c. En la nariz:
  - ¿Cómo sueñan que huele Panamá?
- d. Oídos:
  - ¿Qué música les gustaría que escucharan los panameños?
  - ¿Qué halagos les gustaría escuchar hacia los panameños?
- e. En el corazón:
  - ¿Qué sentimientos y valores sueñan que tuviesen los panameños?
- f. En el tronco del cuerpo:
  - Todas aquellas cualidades que les gustaría que tuviese el país.
  - Las fortalezas que desearían que fueran básicas para el país.
- g. En las manos:
  - ¿En qué les gustaría que los panameños fueran más hábiles?
  - ¿Qué les gustaría que los panameños y Panamá ofreciera, tanto a otras personas como a sus ciudadanos?
- h. En los pies:
  - ¿Hacia dónde iría Panamá con todas estas características positivas?
  - ¿Cómo sería su futuro?
- 7. El orientador puede agregar otras consignas que considere necesarias para este ejercicio.
- 8. Durante el ejercicio se reproduce la canción *Patria* de Rubén Blades.
- 9. Cuando los participantes terminen de realizar esta actividad en sus grupos, el orientador invita a cada grupo a exponer su trabajo frente al salón.
- 10. Al realizar la presentación ambos grupos, el orientador felicita a los participantes y les agradece por su esfuerzo para la confección de este trabajo, además los invita a pegar su trabajo dentro del salón de clases.



### Actividad de cierre

(10 MINUTOS):

#### “Rodada de compromiso”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se mantenga en sus grupos y les explica que en este momento van a compartir y reflexionar sobre la actividad que acaban de realizar.
2. Pasa una de las pelotas como “pieza del diálogo” e invita a los participantes a contestar la siguiente pregunta: ¿A qué actividad concreta y sencilla se comprometen con el fin de iniciar un cambio dentro de su generación para Panamá?
3. Es importante que el orientador enfatice que la actividad no tiene que ser algo muy elaborado; ya que mediante conductas sencillas como no tirar basura, no gritar en la calle, buscar medios para resolver conflictos que prevengan la violencia, leer más, evitar conductas y actividades que los ponga en riesgo, se generan cambios realmente importantes.
4. Cuando los participantes hayan hecho su compromiso, el orientador agradece y felicita al grupo por haber desarrollado la actividad de manera exitosa.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.tupolitica.com/otros-panama/re-sena-historica-de-la-republica-de-panama.html/>. (Consultado en marzo 2013).

# Taller 4

## Este soy yo



### Tema:

La autonomía y el autoconcepto. Una reflexión sobre: ¿Quiénes somos? ¿De qué manera quisiéramos vivir nuestras vidas?



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué características positivas y negativas conoces de ti mismo? ¿Qué metas tienes definidas a corto plazo? ¿Cómo vas conseguirlas? ¿Cuáles son aquellas características de tu personalidad que te ayudarán a conseguirla, cuáles debes mejorar?



### Materiales:

- Hojas blancas.
- Bolígrafos o lápices de escribir. Uno para cada participante.
- Hoja de metas impresa.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: autoconcepto, autonomía, personalidad, proyecto de vida, metas, fortalezas, áreas por fortalecer.



### Preparación:

- Leer el módulo 2 de esta guía de aprendizaje.
- Organizar el espacio para poder trabajar en un gran círculo.
- Dibujar el siguiente cuadro en el tablero:

¿Cómo quieren y cómo no quieren vivir sus vidas de aquí a un año?

Quiero	No quiero
Vivir...	Vivir...
¿Para qué?	¿Por qué?
¿Cómo lo hago?	¿Cómo lo evito?



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “¿Cómo suena este sancocho?”**. Por medio de movimientos y sonidos, los adolescentes mencionan cuáles son sus mayores cualidades.
- **Actividades grupales:**
  - ♦ **“Reconociéndome”**. Los participantes hacen pequeños grupos, en donde comparten elementos de su personalidad, que pueden reconocer y destacar por medio de un dibujo y algunas consignas que el orientador brinda.
  - ♦ **“¿Cómo consigo mis metas?”**. Los adolescentes identifican cuáles son sus metas a corto

plazo y cómo pueden conseguirlas a partir de sus fortalezas; además de las características de su personalidad que pueden mejorar para alcanzar sus objetivos.

- **Actividad de cierre: “Expreso con un gesto”.** En un círculo grupal, los adolescentes expresan cómo se sienten después de haber realizado el taller.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “¿Cómo suena este sancocho?”

1. El orientador inicia la actividad comentando lo siguiente: “Para poder valorar muchos aspectos o características de nuestra personalidad, es muy importante conocernos y así poder ofrecerle un valor a aquello que nos agrada o desagrada de nosotros mismos. A lo largo de la vida hay conductas, actitudes o talentos, de los cuales nos sentimos muy orgullosos y a los cuales le damos un gran valor”.
2. Luego, el orientador invita a los adolescentes a pensar: ¿De qué elementos de su personalidad, actitudes, talentos, conductas, habilidades, ellos se sienten muy orgullosos?”
3. Cuando el orientador observa que ya los participantes están listos, entonces los invita a formar un círculo todos de pie y les pregunta lo siguiente: ¿Ustedes saben lo que es un Sancocho?
4. El orientador espera a que los adolescentes contesten y luego pregunta: ¿A quiénes les gusta? ¿Cuántos aquí saben cómo se hace un sancocho?
5. El orientador brinda la oportunidad para que los adolescentes puedan comentar sobre la manera en que ellos saben que se hace un sancocho; seguido, el orientador dice: “Bueno ahora imaginemos que nosotros estamos haciendo un gran sancocho para todas las personas que estamos participando de este taller, pero este no es cualquier sancocho. Este tiene ingredientes diferentes, y van a ser justamente esas cualidades que identificaron hace un momento, de las cuales ustedes se sienten orgullosos”.
6. El orientador invita a los participantes a hacer un movimiento, donde todos ponen, al mismo tiempo, el pie derecho dentro del círculo; y luego todos sacan el pie al mismo tiempo.
7. El orientador invita a los adolescentes a hacer una práctica de ese movimiento. En este momento, el orientador practica con los participantes para mantener el ritmo y que todos logren poner el pie derecho dentro y fuera del círculo al mismo tiempo.
8. Cuando el orientador observa que los adolescentes han logrado llevar el mismo ritmo, les dice: “Ahora que todos tenemos el mismo ritmo, nos vamos a parar. Mientras yo voy diciendo cómo poner los ingredientes dentro de esta olla, cada uno de ustedes va a tener un turno para decir qué les gusta más de sí o de qué cualidad de su personalidad se sienten orgullosos. Seguido de esto, dirán cómo suena esa cualidad que a ustedes les gusta tanto de sí mismos. Cuando yo repita esa cualidad todos tienen que hacer el mismo sonido”.
9. El orientador invita a que hagan una práctica y dice lo siguiente: “Yo empiezo; a mí me gusta que soy cariñoso y eso suena así: «Splash»”.
10. Luego, los participantes tienen que hacer el sonido que ha hecho el orientador, y cada vez que el orientador vuelva a decir esa cualidad, todos tienen que hacer el mismo sonido.
11. El orientador invita a que otros adolescentes comenten qué les gusta más de sí o de qué se sienten orgullosos.
  - Por ejemplo: si el adolescente dice “buen deportista” el facilitador le pregunta: “¿Cómo suena buen deportista?” y el adolescente responde: “Uff”. Entonces, cada vez que el

orientador diga “buen deportista”, todos los participantes deben decir “Uff”; y cada vez que diga “cariñoso”, todos los participantes deben decir: “Splash”.

12. Se agregan otras cualidades con otros sonidos. Es importante que el orientador esté atento para recordar los sonidos y las cualidades que los adolescentes han mencionado para poder repetirlos durante la dinámica.
13. Cuando cada uno haya puesto su cualidad “ingrediente” en el sancocho, el orientador pone fin a la actividad.



### Actividades grupales (40 MINUTOS):

#### Reconociéndome (20 MINUTOS):

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar una actividad llamada “Reconociéndome”.
2. Les ayuda a formar grupos de cuatro participantes.
3. Cada grupo se sienta en círculo, puede ser en el suelo o en sus pupitres, pero deben sentarse de forma circular.
4. El orientador les comunica a los adolescentes que les entregará una hoja blanca y un lápiz de escribir, en donde ellos van a dibujarse a sí mismos, con todos los accesorios, prendas de vestir y artículos que quieran.
5. El orientador reparte las hojas blancas y los lápices de escribir a los participantes.
6. Una vez que los adolescentes hayan iniciado a realizar sus dibujos, les dice que ahora deben colocar lo siguiente en sus dibujos:
  - ♦ Frente a la cabeza, escriben tres ideas en las que creen firmemente y que no se dejarán quitar por ningún motivo.
  - ♦ Frente a la boca, escriben tres expresiones de las que han tenido que arrepentirse en su vida.
  - ♦ Frente a los ojos, escriben las imágenes que han visto que más les han impresionado.

- ♦ Frente al corazón, escriben los tres amores que nadie les arrancará.
  - ♦ Frente a las manos, describen las acciones buenas e imborrables que han realizado en sus vidas.
  - ♦ Frente a los pies, describen las peores “metidas de pata” que han tenido.
7. El orientador invita a los adolescentes a compartir en sus grupos lo que han escrito en las diferentes partes del cuerpo.
  8. Además, el orientador pide a los participantes que, dentro del grupo, se haga una rodada de cualidades por participante. Estas cualidades mencionadas por sus compañeros, las deben escribir en el tronco de su dibujo.
    - ♦ Por ejemplo, un grupo es integrado por Zuleika, Gilberto, Yessenia y José. Para iniciar con Zuleika; Gilberto, Yessenia y José todos dirán alguna cualidad de Zuleika y ella debe anotarlas en el tronco del cuerpo de su autorretrato. Lo mismo se hace para Gilberto, Yessenia y José.
  9. El orientador pide a los adolescentes que compartan sus experiencias dentro del grupo: ¿Cómo se han sentido al escuchar lo que otros compañeros consideran cualidades en él?
  10. Es importante que el orientador se acerque a todos los grupos para ver cómo se está desarrollando el ejercicio.

#### ¿Cómo consigo mis metas? (20 MINUTOS):

1. El orientador comunica a los adolescentes que: “Muchas veces, el conocer más aspectos de nuestras vidas que nos agradan o desagradan, es de gran ayuda para establecer metas a corto plazo, ya que sabemos con qué habilidades contamos para conseguir nuestras metas y qué elementos de nuestra personalidad podemos mejorar para que obtengamos nuestros objetivos con éxito”.
2. El orientador reparte a cada adolescente una página donde deben escribir: ¿Cómo quieren y cómo no quieren vivir sus vidas de aquí a un

año? En la página, deben dibujar el cuadro que el orientador ha puesto en el tablero:

Quiero	No quiero
Vivir...	Vivir...
¿Para qué?	¿Por qué?
¿Cómo lo hago?	¿Cómo lo evito?

- El orientador comunica a los participantes que para describir cómo van a lograr la manera en que quieren vivir dentro de un año, pueden utilizar las cualidades que vieron en sus dibujos, como también los aspectos que pueden cambiar para evitar la manera en la que no quieren vivir.
- El orientador pide a los adolescentes que hagan este ejercicio de manera individual y que, al terminar, pueden compartirlos con los participantes de su grupo.
- Es importante que el orientador se acerque a todos los grupos, para ver cómo se está desarrollando el ejercicio.



**Actividad de cierre**  
(10 MINUTOS):

**“Expreso con un gesto”**

- El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto.
- Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, sin hablar, solo con un gesto corporal o facial, cómo se sienten luego de la experiencia.
- El orientador comienza la secuencia y, con un gesto, manifiesta cómo se siente luego de este taller. Es importante que sea enérgico y preciso en lo que manifiesta, para que el resto de los participantes lo imiten.
- Los participantes van manifestando, uno a uno, cómo se sienten luego de la experiencia.
- Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



**Referencia:**

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes.* Panamá, s/e, 2012.

# Taller 5

## Ofrezco quien soy



### Tema:

¿Cómo quisieran contribuir a la sociedad, para así tomar decisiones orientadas por valores?



### Duración:

40 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué valores son básicos para las relaciones en sus vidas? ¿Cuáles son los valores que van a determinar las decisiones en sus vidas?



### Materiales:

- Una pelota pequeña (como de tenis) o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.
- Hilos.
- Cuentas (chaquiras) de diferentes colores y tamaños.

**Nota:** De no tener acceso a chaquiras, es posible utilizar diferentes tipos de pasta con huecos. Si solo tiene un tipo de pasta, los adolescentes pueden pintar la pasta de diferentes colores con marcadores.

- Tablero y tizas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: valores, toma de decisiones, compromiso.



### Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Separar las cuentas (chaquiras) por colores y distribuirlas en diferentes envases; para que al crear varios grupos, todos los adolescentes puedan tener suficientes materiales.
- Cortar trozos de hilo que sean más o menos a la medida de las muñecas de los participantes.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realiza una serie de preguntas a los adolescentes, para introducir el tema de la importancia de los valores ante la toma de decisiones y genera un diálogo participativo.
- **Actividad individual y grupal: “Pulseras de valor”.** Los adolescentes, en pequeños grupos, conversan acerca de cuáles son los valores que ellos toman en cuenta como básicos para poder tomar una decisión. Luego, escogen los cuatro valores más importantes dentro del grupo, para entonces asignar a cada valor un color. Cuando tengan el color que representa cada valor dentro del grupo, los adolescentes harán una pulsera para ellos con las cuentas (chaquiras) de los colores que han escogido como representativos de cada valor.

- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión y compromiso final”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller y se comprometen a utilizar siempre estas pulseras, que los ayudarán a cumplir con el compromiso de anteponer sus valores principales frente a una toma de decisiones.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “La pelota preguntona”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller donde ellos van a identificar aquellos valores que son básicos en sus vidas y que predominan siempre ante la toma de una decisión significativa.
2. Es importante que les explique a los participantes que siempre que tomamos una decisión, hay ciertos elementos que tomamos en cuenta aunque no nos percatemos de ello.
3. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo; y que piensen en 4 valores que consideren los principales para tomar una decisión.
4. Les explica que van a hacer la dinámica “La pelota preguntona”. El juego comienza, simplemente, lanzando la pelota de un participante a otro.
5. Los participantes juegan a lanzar la pelota. El orientador les pide que se miren a los ojos y que hagan contacto visual, para que la otra persona sepa que le van a tirar la pelota y la apañe.
6. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del suelo y siguen jugando.
7. Después de unos 3 minutos, el orientador pide la pelota y anuncia que ahora la pelota va a preguntar. Les explica a los adolescentes que va a hacer algunas preguntas y que, a la persona que le lance la pelota, deberá responder la pregunta.
8. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
9. El orientador hace una primera pregunta: ¿Qué son los valores? El orientador lanza la pelota a un adolescente y este debe intentar responder la pregunta.
10. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes adolescentes para que la respondan.
11. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre los valores y la importancia de estos en la toma de decisiones.
12. El orientador hace el resto de las preguntas. De igual forma, puede repetirlas cuantas veces crea necesario. Sugerencias de preguntas:
  - ¿Por qué es importante tomar decisiones?
  - ¿Cuáles son 3 valores que tomas en cuenta antes de tomar una decisión?
  - ¿De qué manera quieres contribuir a la sociedad?
13. Luego de que los participantes hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye comentando y haciendo una conclusión sobre el tema.



#### Actividades grupales (20 MINUTOS):

##### “Pulseras de valor”

1. El orientador pide a los participantes que se dividan en 5 grupos (puede ayudar a los adolescentes a agruparse).
2. El orientador pide a los participantes que dentro de sus grupos comenten cuáles son los 3 valores que más consideran al tener que tomar una decisión.
3. En este momento, el orientador puede dar ejemplos tales como: “el respeto, la justicia y la coherencia son los valores que yo tomo más en cuenta para decidirme ya que, en lo que decida, no puedo faltar el respeto ni a mí, ni a las per-

sonas que están a mi alrededor. También, mi decisión debe ser coherente con lo que pienso, siento y creo. Debe ser, además, justa, tanto para mi vida como para las personas que se puedan ver afectadas por mi decisión”. De esta manera, el orientador plantea un modelo a seguir, para que los adolescentes puedan identificar los valores que determinan sus decisiones.

4. Es importante que el orientador pase a todos los grupos, para observar cómo va el desarrollo de la actividad. Al acercarse, les dice que deben decidir como grupo, cuáles son los 4 valores más importantes para ellos al tomar una decisión.
5. Cuando el orientador ve que los grupos ya se han puesto de acuerdo, entrega a cada grupo envases con cuentas (chaquiras) de diferentes colores y tamaños, además de hilos.
6. El orientador pide a los adolescentes que, dentro del grupo, decidan qué color otorgan a cada uno de los valores. Los colores deben ser los mismos de las cuentas (chaquiras) que se les ha repartido a cada grupo.
7. El orientador motiva a los participantes a que confeccionen sus pulseras, colocando las cuentas del color que han decidido para cada valor. Es importante que el orientador diga a los adolescentes que si hay algún valor que determina más que el otro, pueden poner más cuentas (chaquiras) de ese color en sus pulseras.
8. El orientador motiva a los adolescentes a que sean creativos con su confección, además de que pasa por los grupos para valorar y reconocer el trabajo de cada uno de ellos.
9. Cuando el orientador observe que todos los grupos han confeccionado sus pulseras, puede dar fin a la actividad.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Círculo de reflexión y compromiso final”

1. El orientador pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir completando, uno a uno, de manera corta y precisa la frase: “Con esta actividad he aprendido que...”
2. El orientador se asegura de dar un ejemplo breve y preciso y luego pasa la pieza del diálogo.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron con la actividad. Cuando todos hayan pasado, el orientador les dice que ahora deberán volver a completar la siguiente frase: “Me comprometo a utilizar esta pulsera para recordar los valores de (*aquí menciona los valores que han elegido*) antes de tomar una decisión en mi vida”.
4. Uno a uno, van completando la frase.
5. Una vez terminada la rodada, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



### Referencia:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.

# Taller 6

## La espiritualidad en mi vida



### Tema:

La importancia de tener creencias y cuáles son mis creencias. Practico mi espiritualidad y busco tiempo para reflexionar, meditar, orar y practicar lo que profeso.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿En qué o quién creo? ¿Qué significa tener una actitud acorde a mis creencias? ¿Cuáles son los beneficios de sacar tiempo para mi crecimiento espiritual?



### Materiales:

- Lápices de escribir y marcadores.
- Hojas blancas o de rayas.
- Papel Manila o cartulina.

**Nota:** Si no hay, se puede realizar la actividad con hojas blancas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: creencias, reflexión, meditación, oración, espiritualidad.



### Preparación:

Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lluvia de ideas”.** Los participantes opinarán, respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las creencias espirituales que conocemos existen a nivel mundial?
- **Actividad individual y grupal: “Pequeños grupos de discusión”.** Los participantes se reunirán por afinidad de acuerdo a sus creencias y discutirán sobre los principios básicos de sus creencias.
- **Actividad de cierre: “Reflexión: Vivo mi fe”.** Los participantes reflexionarán sobre su vida espiritual y si la misma está acorde con su diario vivir.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Lluvia de ideas”

1. El orientador anuncia que el taller que estarán desarrollando durante ese día tiene como tema: “La espiritualidad en mi vida”.
2. El orientador indica a los participantes que no estarán hablando de religión, ni de una congregación específica, sino de la importancia

que tiene creer en algo o alguien y llevar una vida espiritual.

3. El orientador inicia el taller preguntando a los participantes: “¿Cuáles son las creencias espirituales que conocemos existen a nivel mundial?, esto no se refiere a congregaciones específicas, ejemplo: catolicismo, evangelismo, etc.; sino a sistemas de creencias: cristianismo, animismo, islam, budismo, entre otras”.
4. El orientador anota las respuestas que le suministren los adolescentes en el tablero y se limita a trabajar en base a estas.
5. Luego, el orientador indica que aparte de las que han mencionado, existen otras creencias, las cuales quizás en nuestro país no son las más comunes.
6. Les hace saber a los participantes, que: “Desde inicios de la humanidad, el hombre ha mostrado necesidad de creer en algo, en la existencia de un ser superior y que esto es saludable para la vida de cada persona. Además, la espiritualidad se ha practicado de diferentes formas, desde la meditación, hasta la oración, canto, servicio al prójimo, ejercicios de respiración, y demás”.
7. A continuación, el orientador solicita a los participantes que anoten en un papelito la forma en que más practican la espiritualidad (o que más les gustaría practicarla).
8. El orientador debe tomar en cuenta que quizás haya participantes que digan no ser espirituales; por lo cual, debe motivarlos a que se reúnan con alguno de los grupos para que conozcan un poco más sobre lo que practican sus compañeros.



### Actividades grupales (20 MINUTOS):

#### “Pequeños grupos de discusión”

1. Una vez formados los grupos, el orientador entrega a cada grupo una cartulina o papel Manila y marcadores.

2. El orientador solicita a los participantes que elijan un nombre para su grupo y un miembro “secretario”.
3. Les pide que coloquen su nombre en la parte superior de su cartulina.
4. Luego les pide que respondan las siguientes preguntas como grupo y las plasmen en su cartulina:
  - ♦ ¿Cuáles son las creencias básicas que compartimos?
  - ♦ ¿De qué manera practicamos nuestra espiritualidad? (¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿solo o con otros?)
5. El orientador reitera que la idea del taller no es llegar a una polémica o a una discusión por causa de las diferencias que puedan surgir, por lo cual es necesario respetar las ideas que surjan.
6. El orientador comunica a los participantes que, durante 10 minutos, dialogarán sobre la forma en que practican su espiritualidad, y harán un listado escrito.
7. El orientador da la orden para iniciar la actividad y pasa por los diferentes grupos para responder a cualquier pregunta.
8. Pasados los 10 minutos, el orientador solicita a cada grupo que exponga sus contenidos.

**Nota:** El orientador debe evaluar el tiempo disponible. Si no cuenta con suficiente tiempo para que el grupo exponga su listado completo, puede pedirle al grupo que decida en el o los elementos más importantes de su forma de practicar la espiritualidad.

9. El orientador comunica a los participantes que es importante cuando decimos creer en algo o alguien, estar conscientes de cuál es la base de nuestra fe, ya que es la única manera en que podemos poner en práctica una vida espiritual.
10. Para finalizar, el orientador pregunta: ¿Mi actitud y mi diario vivir, reflejan mis creencias? Esta pregunta sirve de introducción para la actividad de cierre.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Reflexión: Vivo mi fe”

1. El orientador comunica a los participantes que nuestras creencias y prácticas espirituales deben reflejarse en nuestro diario vivir, y que la única forma de lograrlo es conociendo a fondo los principios de nuestras creencias.
2. El orientador comunica a los participantes que sacar tiempo para orar, reflexionar, meditar y practicar nuestras creencias, nos permita fortalecer nuestra vida espiritual.
3. El orientador les pide a los participantes que mediten por unos minutos en las siguientes preguntas: ¿Qué me lleva a pensar que profeso mi creencia? ¿Soy consciente que mi vida tiene

un componente espiritual, el cual no puedo dejar a un lado? ¿Estoy practicando y viviendo conforme a lo que digo creer?

4. El orientador permite un momento de silencio para que los participantes se conecten espiritualmente de la forma que prefieran.
5. Motiva a los participantes a comenzar a desarrollar una vida espiritual y a conocer con mayor profundidad sus creencias, para que a través de esto puedan fortalecer o ver con más claridad su condición espiritual. ¡Hoy es el día para comenzar!



### Referencia:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>. (Consultado en marzo 2013).



# Taller 7

## Alto al juego vivo



### Tema:

La cultura del “juego vivo”: ¿Cómo afecta la sociedad la cultura del juego vivo? ¿Cuáles son sus consecuencias? ¿Por qué no debemos practicar este antivalor?



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la CULTURA DEL JUEGA VIVO? ¿Cómo afecta a la sociedad la cultura del juego vivo? ¿Cuáles son las consecuencias de la cultura del juego vivo? ¿Por qué no debo practicar este antivalor?



### Materiales:

- Papel Manila o cartulina.
- Lápices de escribir y marcadores.
- Una pelota pequeña (como de tenis) o algún objeto que sirva como “pelota preguntona”.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: el juego vivo, antivalor.



### Preparación:

Leer material de “Valorarse y ser autónomo en el contexto moderno” módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Dramatización”.** Los adolescentes recrearán situaciones en las cuales se presenta la cultura del juego vivo.
- **Actividad individual y grupal: “Pequeños grupos de discusión”.** Los adolescentes dialogarán sobre lo representado en las dramatizaciones, respondiendo a la pregunta: ¿De qué manera se ve afectada la sociedad y quién practica el juego vivo?
- **Actividad de cierre: “Reflexión: Hago la diferencia”.** Los adolescentes manifiestan sus pensamientos sobre: ¿Cómo podemos hacer la diferencia diariamente y no practicar este antivalor?

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (25 MINUTOS):

#### “Dramatización”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre el “juego vivo” y que, a través de varias actividades, conocerán por qué este antivalor afecta a quien lo practica y a la sociedad.

2. El orientador les pide a los adolescentes que se enumeren del 1 al 4, para dividir los grupos. De esta manera obtendrá 4 grupos.
3. Les explica brevemente en que consiste “la cultura del juego vivo” y les indica que como grupo deben representar una situación donde se muestre este antivalor. Para esto, los adolescentes tendrán 10 minutos de ensayo y 5 minutos como máximo para la presentación de la dramatización.
4. Cuatro posibles situaciones a actuar son:
  - ♦ No pagar multas.
  - ♦ Copiarse en un examen.
  - ♦ Colarse en una fila.
  - ♦ Hablar con un conocido para zafarse de una penalidad.
5. El orientador anuncia el inicio de la actividad y los jóvenes crean su dramatización. Pasado los 10 minutos, el orientador llama al primer grupo de acuerdo a la numeración o como lo disponga en el momento.
6. Cada grupo representará su dramatización y, al finalizar, el público debe señalar en qué momento se presenció “la cultura del juego vivo”.
7. A continuación, el orientador confrontará a los adolescentes, haciéndole saber que si sabemos identificar el momento en que se da el juego vivo, por qué lo practicamos casi a diario. Esta confrontación y las respuestas que surjan, servirán para introducir la siguiente actividad.



### Actividades grupales (20 MINUTOS):

#### “Pequeños grupos de discusión”

1. El orientador solicita a los adolescentes que se reúnan en grupos de 7 personas.
2. Les suministra un recorte de papel Manila o cartulina, marcadores y lápices de escribir.
3. El orientador les indica que deben discutir internamente, como grupo, sobre la siguiente pregunta: ¿De qué manera se ve afectada la sociedad por el juego vivo y quién lo practica? A

medida que vayan saliendo las ideas, las plasmen en el material que se les suministró.

4. El orientador les recuerda que pueden analizar cada una de las dramatizaciones realizadas para responder a esta pregunta y les indica que tienen 7 minutos para discutir y escribir sus respuestas.
5. Es probable que algunos jóvenes no encuentren ningún inconveniente por practicar la cultura del juego vivo, por lo cual el orientador debe estar preparado para responder a esta situación.
6. Pasados los 7 minutos, cada grupo expone su listado, mientras el orientador escribe en el tablero las ideas más relevantes.
7. Al finalizar, el orientador hace una realimentación, con base en lo que los adolescentes plasmaron y refuerza cualquier punto que no tomaron en cuenta.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Reflexión: Hago la diferencia”

1. El orientador le pide a los adolescentes que regresen cada uno a su puesto.
2. El orientador comunica a los adolescentes que de nada sirve saber qué es el juego vivo, conocer cómo afecta, o quién lo practica, si no se toman medidas individualmente para “hacer la diferencia”.
3. El orientador escribe en el tablero las siguientes palabras: hogar, escuela, sociedad, dejando espacio entre cada una de ellas.
4. Luego solicita a cada adolescente que escriba una manera de hacer la diferencia en cualquiera de las áreas.
5. El orientador tomará una pelota y la lanzará a uno de sus adolescentes y le preguntará: ¿Cómo propones hacer la diferencia?
6. El adolescente responde y lanza la pelota a otro compañero que aún no ha respondido. El orientador decide en qué momento detener la pelota.

7. Finalmente, el orientador lanzará el reto a los participantes adolescentes de comenzar a hacer la diferencia, tomando en cuenta que las respuestas que acaban de dar no fueron impuestas por él, sino a partir de lo que ellos han considerado.



### Referencia:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>. (Consultado en febrero 2013).



# Taller 8

## La chácara de culturas



### Tema:

Interculturalidad e igualdad; tener conocimiento sobre las diferentes culturas, perspectivas y creencias de los compañeros; y dialogar y compartir las diferencias de manera unificadora.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la interculturalidad? ¿Por qué es importante? ¿Cómo logramos la interculturalidad en el aula de clases?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesitan 2 hojas para cada participante
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: interculturalidad, multiculturalidad, tolerancia vs. aceptación, armonía.



### Preparación:

- Leer la sección “La educación intercultural”, del módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar una fotocopia para cada equipo de la página de apoyo titulada “Preguntas sobre diferencias culturales” para la actividad “Citas rápidas: De la tolerancia a la aceptación”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lluvia de ideas”.** El orientador divide al grupo en parejas, y le entrega a cada pareja una hoja de papel y un lápiz de escribir. El orientador les dice a los participantes que tienen 2 minutos para hacer una lluvia de ideas sobre los factores que permiten la armonía. Cuando terminan, los participantes comparten sus ideas con el grupo. Buscan similitudes entre sus ideas.
- **Actividad Individual y Grupal: “Cita rápida: De la tolerancia a la aceptación”.** El orientador guía a los adolescentes en una actividad grupal en donde aprenden la diferencia entre la multiculturalidad y la interculturalidad. Los participantes se entrevistan, en citas rápidas, para aprender sobre sus diferencias culturales étnicas y nacionales. Compilan la información de sus citas y crean un dibujo que integra los diferentes elementos culturales de una manera armónica. Exhiben sus dibujos en el salón de clases.
- **Actividad de cierre: “Autorreflexión”.** Trabajando individualmente, los participantes examinan los dibujos de sus compañeros y reflexionan sobre la diversidad de su grupo. Consideran si

practican la tolerancia, o la aceptación. Proponen estrategias para promover la interculturalidad en el aula, progresando de la tolerancia hacia la aceptación.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Lluvia de ideas”

1. El orientador divide a los participantes en parejas y les indica que harán una “Lluvia de ideas”.
2. Le entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
3. El orientador le dice a los participantes que tienen 3 minutos para contestar la siguiente pregunta: ¿Qué factores permiten la armonía entre las personas y por qué?
4. Los participantes escriben todas las ideas que les vengan a la mente en el tiempo asignado.
5. El orientador les pide a dos parejas voluntarias que compartan sus respuestas, remarcando las similitudes entre las respuestas.



#### Actividades grupales (30 MINUTOS):

##### “Cita rápida: De la tolerancia a la aceptación”

1. El orientador le explica a los participantes que: “Vivimos en una cultura compuesta de varias culturas o multicultural. La armonía se construye a partir de las diferencias, pero para lograr la armonía entre todas nuestras culturas, debemos fomentar la interculturalidad, o el intercambio entre culturas, a través del diálogo y respeto mutuo. Esto lo logramos a través de la aceptación”.
2. El orientador le entrega a cada participante una copia de la página de apoyo titulada “Preguntas sobre diferencias culturales” y un lápiz de escribir.
3. El orientador le dice a los participantes que se sienten en pares. Cada miembro de la pareja se asignará un rol específico: 1) el “viajero” y 2) el “quieto”.
4. El orientador explica que el “quieto” deberá quedarse sentado por la duración de la dinámica. El “viajero” cambiará de pareja cada 5 minutos.
5. Cuando el orientador da la señal, el “viajero” y el “quieto” se turnan entrevistándose. Cada miembro de la pareja tiene 2 minutos para hacer sus preguntas y anotar sus respuestas lo más rápido posible.
6. Al cabo de 5 minutos, el orientador da la señal, y el “viajero” de cada pareja, se traslada con su hoja de papel hacia otro participante “quieto”.
7. Nuevamente cada pareja se turna, entrevistándose con las preguntas de la página de apoyo.
8. Al cabo de 5 minutos, se repite nuevamente la misma dinámica. Esta dinámica continúa hasta que todos los “viajeros” hayan visitado a por lo menos cuatro o cinco participantes “quietos”.
9. Cada participante debe tener respuestas de por lo menos cuatro entrevistas.
10. El orientador forma equipos de tres participantes.
11. El orientador le entrega a cada participante una hoja de papel y lápices de colores.
12. El orientador le dice a cada equipo que debe compilar la información de todas sus entrevistas para crear un dibujo de su comunidad que incluya todos los elementos culturales que anotaron en sus entrevistas. Deben usar su creatividad para saber cómo incorporar todos los elementos culturales recopilados de una manera armónica. Pueden usar más de una hoja de papel para crear su dibujo.
13. El orientador le da 10 minutos a cada equipo para que preparen su dibujo.
14. Cuando terminan sus dibujos, los participantes pegan sus dibujos en las paredes del salón.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Autorreflexión”

1. El orientador le dice a los participantes que examinen los dibujos de sus compañeros.
2. Los participantes reflexionan sobre la diversidad cultural de su grupo.
3. El orientador plantea las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Tenemos un grupo multicultural en nuestro salón?
- ¿Cómo nos relacionamos los unos con los otros?
- ¿Cuál es la diferencia entre la tolerancia y la aceptación?
- ¿Toleramos nuestras diferencias o las aceptamos?
- ¿Qué podemos hacer como individuos y como grupo para promover más la aceptación y crear más armonía en nuestro grupo?





## MATERIAL DE APOYO

### Preguntas sobre diferencias culturales

¿Qué idioma(s) hablas? ¿Por qué?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Cuáles son dos tradiciones familiares preferidas? ¿De dónde son estas tradiciones?	1. 2. 3. 4. 5.
¿De dónde son tus abuelos?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Qué historias orales te han traspasado tus abuelos sobre su infancia?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Practicas alguna religión? Si contestaste que sí, ¿cual religión practicas? ¿Por qué?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Qué tipo de música escuchas en casa? ¿Por qué?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Alguna vez has sentido que tienes que esconder algún aspecto de tu cultura familiar (lenguaje, vestido, tradiciones) de tus amigos? ¿Por qué?	1. 2. 3. 4. 5.

# Taller 9

## Espacios de diálogo



### Tema:

Interculturalidad, ejemplos de estereotipos panameños, creación de espacios de diálogo.



### Duración:

70 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es un estereotipo? ¿Qué tipo de prejuicios tengo hacia otros? ¿De qué manera podemos construir espacios de diálogo y de convivencia entre los ciudadanos?



### Materiales:

Un peluche, muñeca, muñeco u objeto que esté dañado, feo, viejo o roto.



### Preparación:

Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mi peluche”.** Esta dinámica permite que los adolescentes reflexionen sobre las apariencias físicas y los sentimientos de las personas, acerca de no juzgar a alguien por sus cualidades físicas antes de conocerlo.
- **Actividad grupal: “Espacios de convivencia y diálogo”.** Los adolescentes experimentan, a través de la dramatización, cómo crear espacios de diálogo entre las diferentes personas.
- **Actividad de cierre: “Expreso con un gesto”.** En un círculo grupal, los adolescentes expresan cómo se sienten después de haber realizado el taller.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Mi peluche”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller que se titula: “Espacios de diálogo” y que trata sobre los estereotipos, sobre las cosas que pensamos de las demás personas y sobre cómo es posible que convivamos todos juntos en armonía y paz. Les comunica que van a trabajar con el concepto de interculturalidad.
2. El orientador dice que, para comenzar, van a realizar un ejercicio que se llama “Mi peluche” (el nombre del ejercicio puede variar, dependiendo del objeto o cosa que se tenga. Por ejemplo: “Mi muñeco”, si es un muñeco; “Mi pelota”, si es una

pelota; “Mi celular”, si es un teléfono celular”. Lo importante es que el objeto esté viejo, feo y/o roto).

3. El orientador le pide a los adolescentes que pasen el peluche de mano en mano y expresen características del mismo y algún sentimiento que les nazca al verlo. Por ejemplo: “Mi peluche está sucio y roto, pero yo igual lo quiero”, “Mi peluche está muy feo, tengo que botarlo”.
4. El objeto va pasando de mano en mano hasta que todos los participantes hayan hablado.
5. Al terminar la ronda, el orientador reflexiona con los participantes sobre el impacto que tienen las apariencias físicas en la concepción de las personas y los objetos. Reflexiona acerca de no juzgar a alguien por su apariencia antes de conocerlo.
6. Ofrece la palabra a los adolescentes y los invita a compartir alguna reflexión acerca de este tema.



### Actividades grupales (45 MINUTOS):

#### “Espacios de convivencia y diálogo”

1. El orientador les dice a los adolescentes que van a hacer un ejercicio para trabajar sobre el concepto de interculturalidad.
2. Pregunta si alguien sabe qué significa la interculturalidad y permite que los adolescentes contesten.
3. Le pide a un adolescente que lea en voz alta el significado de esta palabra:

#### La interculturalidad

Es un proceso que implica comunicación e interacción entre personas y grupos humanos de diferentes culturas, donde se concibe que ningún grupo cultural está por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y la convivencia. En las relaciones interculturales, se establece una relación basada en el respeto a la diversidad y el enriquecimiento

mutuo. Sin embargo, no es un proceso libre de conflictos, estos pueden resolverse mediante el respeto, el diálogo y la escucha mutua. Es importante aclarar que la interculturalidad no se refiere tan solo a la interacción que ocurre a nivel geográfico sino más bien, en cada una de las situaciones en las que se presentan diferencias.

4. El orientador profundiza en la definición y comenta que: “La interculturalidad se refiere a que personas de diferentes clases sociales, de diferentes países, razas, religiones, creencias, etc., pueden convivir de manera pacífica y respetuosa, sin que ninguno sea más ni mejor que el otro”.
5. El orientador les comunica a los participantes que van a realizar una dinámica y que deben ponerse de pie en sus puestos.
6. Les indica que, para esta dinámica, pueden circular por el salón e interactuar con varios compañeros, intentando saludar a un compañero nuevo en cada consigna.
7. El orientador explica que les va a pedir que saluden a un compañero como si fueran de alguna manera y ellos deberán hacerlo. Comienzan:
  - Saluden a un compañero como si fueran de España.
  - Saluden a un compañero como si fueran de Colombia.
  - Saluden a un compañero como si fueran un político.
  - Saluden a un compañero como si fueran de raza oriental.
  - Saluden a un compañero como si fueran una persona de nivel socioeconómico alto.
  - Saluden a un compañero como si fueran una persona muy pobre.
  - Saluden a un compañero como si fueran de Panamá.
  - Saluden a un compañero como si fueran colonenses.

- ...como si fueran musulmanes.
  - ...como si fueran del interior.
  - ...como si fueran norteamericanos.
  - ...como si fueran un anciano.
  - ...como si fueran un bebé.
  - ...como si fueran un policía.
  - ...como si fueran un maestro.
  - ...como si fueran un abogado.
  - ...como si fueran un empresario.
  - ...como si fueran un conductor de bus.
  - ...como si fueran un cantante de reggaetón.
  - ...como si fueran un paletero.
  - ...como si fueran un vendedor ambulante.
  - ...como si fueran una secretario.
8. El orientador termina el ejercicio y les hace reflexionar a los participantes sobre nuestros estereotipos y prejuicios. Les dice: “Muchas veces pensamos que todas las personas de clase alta son presumidas y que desprecian a los demás. Pensamos que todos los policías son autoritarios, pensamos que todos los cantantes de reggaetón son “cool” y que las personas pobres no son educadas. Tenemos muchos prejuicios sobre las personas que son diferentes a nosotros, tenemos que romper esos mitos y prejuicios para poder comunicarnos y relacionarnos mejor”.
9. El orientador les pide a los adolescentes que formen grupos de 4 personas.
10. Les dice que ahora van a dramatizar una situación concreta en la que 4 personas diferentes interactúen de manera constructiva y positiva. Ellos deberán inventar el lugar donde están, qué están haciendo allí y cómo se relacionan. Por ejemplo: una policía, un colono, una abogada millonaria y un paletero, deciden unirse para apagar un incendio en el Casco Antiguo.

11. Cada grupo debe inventar una situación y ensayar un breve sociodrama.
12. El orientador les da 15 minutos para crearlo, debe ser algo breve y sencillo.
13. Transcurridos los 15 minutos y dependiendo del tiempo con que se cuente, uno o más grupos muestran su dramatización al resto del grupo.
14. El orientador dirige una reflexión sobre lo que vieron. Sacan conclusiones y reflexionan sobre el tema de la interculturalidad.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Expreso con un gesto”

1. El orientador le pide a los participantes que hagan un gran círculo entre todos.
2. Les explica que cada uno va a expresar con un gesto cómo se siente después de haber realizado el taller: feliz, relajado, cansado, aburrido, etc.
3. El facilitador aclara que no pueden hablar, solo hacer un gesto con el cuerpo, el gesto puede ir acompañado por un sonido, si lo desean.
4. El orientador debe comenzar la ronda.
5. Cada participante, uno a uno, en orden, va expresando con un gesto cómo se siente.
6. Luego de terminar con la rodada de los gestos, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



### Referencia:

- Fe y Alegría El Salvador. Unidad de Educación Integral. *Técnicas de educación popular*. El Salvador, 2012.

# Taller 10

## Mis derechos



### Tema:

Mis derechos como adolescente: ¿Cómo se defienden mis derechos? Mis responsabilidades como ciudadano de la humanidad.



### Duración:

55 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son mis derechos?, ¿Cómo se defienden mis derechos? ¿Cuáles son mis responsabilidades con la humanidad?



### Materiales:

- Lápices de escribir y marcadores.
- Una pelota pequeña (como de tenis).
- Hacer 6 fotocopias del material de apoyo titulado: *Los derechos y deberes de la niñez y adolescencia*.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: derechos y deberes de la niñez y adolescencia, justicia.



### Preparación:

- Leer la sección “¿Qué es justicia?” del módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Investigar material adicional relacionado con los derechos humanos para la niñez y adolescencia.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Rueda de preguntas”.** Los participantes responderán con sus palabras a una serie de preguntas que realizará el orientador referente a los derechos.
- **Actividad individual y grupal: “Grupos de discusión”.** Los participantes dialogarán sobre 3 derechos que seleccionarán de un listado, para luego expresar sus opiniones.
- **Actividad de cierre: “Espacio de reflexión”.** Los participantes manifiestan sus pensamientos sobre: ¿Cómo yo hago valer mis derechos? ¿Estoy cumpliendo actualmente con mis deberes?

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Rueda de preguntas”

1. El orientador solicita a los participantes que se sienten en círculo, introduce el tema anunciando que, a nivel mundial, existe algo que se denominan los derechos humanos.

2. El orientador comunica que jugarán a la papa caliente, respondiendo algunas preguntas que tiene preparadas. Las mismas están enumeradas del 1 al 10 (ver material de apoyo al final del taller).
3. El orientador inicia la dinámica, entregando una pelota a un participante, indicándole que debe pasarla hacia su derecha. Mientras el orientador aplauda, la pelota debe estar en movimiento, cuando deje de aplaudir, el participante que tenga la pelota, debe decir un número del 1 al 10, para escuchar la pregunta que le tocó y dar la respuesta.
4. El orientador repite la dinámica hasta que culmine con todas las preguntas.
5. Es importante que durante esta primera actividad, incentive la participación del resto de los adolescentes, quienes reforzarán las respuestas dadas por los seleccionados.
6. Al finalizar, el orientador refuerza las respuestas obtenidas y hace un repaso de los derechos que como adolescentes tienen. Anuncia que a continuación verán cuál es la manera correcta para defender y que no sean violentados sus derechos.



### Actividades grupales (25 MINUTOS):

#### “Grupos de discusión”

1. El orientador solicita a los participantes que se reúnan en grupos de 7, y le suministra a cada grupo el material de apoyo en el cual están escritos los derechos y deberes que tienen como adolescentes.
2. El orientador les indica que deben seleccionar 3 derechos y 3 deberes que consideren son los más importantes, para analizarlos en grupo.
3. El orientador anuncia que deben:
  - Sustentar por qué realizaron esa selección.
  - Valorizar en una escala del 1-10, si se cumplen dentro de nuestra sociedad.
4. El orientador anuncia que tienen 10 minutos para seleccionar y ordenar sus ideas; que pa-

sado ese tiempo, cada grupo expondrá sus contenidos.

5. Posteriormente, cada grupo de participantes expone sus ideas.
6. Al finalizar, el orientador realiza un análisis de lo que surgió a partir de la actividad, toca los puntos más relevantes e introduce la actividad de cierre.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Espacio de reflexión”

1. El orientador confronta a los participantes con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es mi responsabilidad ante estos derechos?
  - ¿Cómo hago valer mis derechos y los de mis pares sin tener que discutir o pelear?
  - ¿Qué tan comprometido estoy yo con mis deberes?
2. El orientador motiva a los participantes a reflexionar en estas preguntas y a ver su condición actual. Puede dar ejemplos de situaciones que ven a diario, en los cuales se violan los derechos o no se cumplen los deberes (ejemplos: durante el recreo, en la hora de clases, al salir del colegio, etc.).
3. Luego, pide a los participantes que compartan lo siguiente con la persona que tienen al lado: ¿Qué conclusión o que conocimiento he adquirido a través de este taller?
4. Para finalizar, el orientador realiza una retroalimentación e incentiva a los participantes a que se comprometan ellos a respetar sus derechos y los de sus pares; y a cumplir con sus deberes, para de esta manera forjar una sociedad fuerte.



### Referencia:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>. (Consultado en febrero 2013).

 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Listado de preguntas

1. ¿Qué entiendes por derechos humanos?
2. ¿Quiénes consideras que deben beneficiarse de los derechos humanos?
3. ¿Desde qué momento deben ser aplicados los derechos humanos y hasta que etapa de la vida?
4. Menciona tres derechos humanos.
5. ¿Cómo se violentan o se violan los derechos humanos? Da un ejemplo.
6. Menciona tres derechos de la niñez y adolescencia.
7. ¿Cuáles son tus deberes como ciudadano de la humanidad?
8. ¿Quiénes deben hacer cumplir los derechos humanos?
9. ¿Qué entiendes por la frase “mis derechos culminan donde comienzan los de mi semejante”?
10. ¿Por qué y para qué se crearon los derechos humanos, entre los que se encuentran incluidos los de la niñez y la adolescencia?

## 2. Listado de derechos

### La ONU declara en 1989 que toda la niñez y adolescencia tiene derecho a:

- La vida.
- La salud.
- El descanso, el juego, creatividad, esparcimiento y actividades recreativas.
- Libertad de expresión.
- A un nombre y a una nacionalidad.
- A una familia.
- A la protección en momentos de conflictos armados o guerras.
- Libertad de pensamiento, conciencia y religión.
- Protección contra el descuido y la negligencia.
- Protección contra el trabajo y la explotación económica.
- A la educación gratuita y obligatoria, por lo menos en las etapas básicas o elementales.

### Se enuncian además algunos derechos de los adolescentes:

- Igualdad jurídica entre el hombre y la mujer.
- Respeto a la lengua, cultura y costumbres, en caso de pertenecer a una cultura indígena.
- Elegir la profesión o trabajo después de los catorce años de edad.
- Escribir y publicar sobre cualquier tema, siempre y cuando se respete la vida privada, la moral y la paz pública.
- Libertad de asociación o reunión pacífica y lícita.
- Transitar libremente por el territorio de residencia.

## 3. Listado de deberes

- Actuar en base a estos derechos.
- Dar a sí mismo y a otros lo que corresponde.
- Hacer uso de las libertades y derechos acreditados sin libertinaje, sin abuso, con equidad y conciencia.
- Un aspecto fundamental para desarrollar y vivir este valor es estar bien informado.
- El joven debe conocer cuáles son sus derechos y los de otros.

# Taller 11

## Debate



### Tema:

Conozco las diferencias en puntos de vista; sé defender mi punto de vista y el punto de vista contrario, así entendiendo perspectivas contrarias; practico el debate en clase.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es un debate? ¿Qué funciones tienen diferentes participantes en un debate? ¿Cómo defendiendo mi punto de vista y el punto de vista contrario?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Tablero y tizas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: debate, punto de vista, exposición, argumento, refutación.



### Preparación:

- Leer la sección “La equidad: justicia y dignidad” del módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar cuatro fotocopias (una para cada equipo) de la página de apoyo titulada “Debate”.
- Dibujar en el tablero el esquema de un debate, siguiendo el modelo que aparece en la página de apoyo titulada “Esquema de un debate”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El ángel guardián y el abogado del diablo”.** El orientador hace un enunciado sobre un tema que afecta la vida escolar. Los participantes se turnan siendo “el ángel guardián” y “el abogado del diablo” en reacción al enunciado. Al final, tienen un listado de los pros y los contras de la visión original.
- **Actividad individual y grupal: “Debate”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, en la cual debaten si el primer viernes de cada mes debe ser un día libre. Trabajando en equipos de cinco personas, los participantes preparan su tesis, argumentos, refutaciones y conclusiones, y tienen un debate en frente del grupo.
- **Actividad de cierre: “Autorreflexión”.** Los participantes reemplazan el enunciado de la actividad inicial, con un tema personal. Practican siendo “el abogado del diablo” para ver el punto de vista contrario al de ellos. Los participantes reflexionan sobre el valor de reconocer el punto de vista contrario al suyo en asuntos personales.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “El ángel guardián y el abogado del diablo”.

1. El orientador le explica a los participantes que, para probar su punto de vista en un argumento, es importante poder predecir el punto de vista contrario.
2. El orientador divide los participantes en dos grupos, y los organiza en dos filas en el centro del salón.
3. Una fila es denominada “el ángel guardián”, y la otra es “el abogado del diablo”.
4. El orientador hace el siguiente enunciado: “Los adolescentes deberían ir a la escuela en ropa particular en vez de usar uniformes”.
5. El primer participante en la fila del “abogado del diablo” comienza exponiendo un argumento en contra del enunciado.
6. Luego, el primer participante en la fila del “ángel guardián” expone un argumento a favor del enunciado.
7. El segundo participante en la fila del “abogado del diablo” expone otro argumento en contra del enunciado, que difiere del argumento presentado por el primer participante en su fila.
8. El segundo participante en la fila del “ángel guardián” expone otro argumento en favor del enunciado, que difiere del argumento del primer participante en su fila.
9. La dinámica continúa hasta que todos los participantes en ambas filas hayan expuesto sus argumentos a favor o en contra del enunciado inicial. Todos los argumentos deben ser diferentes.
10. El orientador le pide a dos o tres voluntarios que compartan su opinión sobre cuál rol fue más fácil, el del “ángel guardián” o el de “abogado del diablo”.



#### Actividades grupales (30 MINUTOS):

#### “Debate”

1. El orientador le dice a los participantes que la habilidad de saber ponerse en los zapatos de sus adversarios es importante para tener éxito en el debate.
2. El orientador presenta el tema de debate para la actividad grupal: “El primer viernes de cada mes debe ser un día libre”.
3. El orientador divide los participantes en equipos de aproximadamente 10 personas cada uno.
4. Dependiendo del número de participantes, se pueden crear dos o más equipos, pero los equipos deben presentar sus debates en días diferentes.
5. Todos los participantes proponen argumentos, pero solo cuatro participantes expondrán sus argumentos durante el debate.
6. Cada equipo recibe una copia de la página de apoyo titulada “Debate”. El orientador pide a los participantes que propongan argumentos a favor o en contra del tema.
7. Cada equipo escribe su tesis a favor o en contra del tema en la parte superior de la página donde se le indica.
8. Los participantes de cada equipo se dividen en dos, en base a la asignación que le da el orientador. La mitad: argumentos a favor; y la otra mitad: argumentos en contra del tema.
9. El orientador le dice a cada equipo que tienen 7 minutos para escoger un total de, por lo menos, tres argumentos a favor, y tres argumentos en contra del tema del debate.
10. El orientador le recuerda a los participantes que deben preparar argumentos con evidencia concreta que los apoyen y, además, deben anticipar los argumentos de sus oponentes y planear refutaciones que demuestren las debilidades en los argumentos de sus oponentes.
11. Los participantes escriben sus argumentos en los espacios indicados en la página.

12. El orientador le dice a los participantes que escojan dos voceros: uno para exponer sus argumentos a favor, y otro para exponer sus refutaciones en el debate.
13. El orientador le dice a los participantes que tienen 5 minutos para repasar los argumentos con el resto de su equipo.
14. El orientador le entrega a cada equipo la página de apoyo titulada “Debate”.
15. El orientador muestra a los participantes el esquema del debate que está en el tablero, que indica cuánto tiempo tienen los voceros de cada equipo para debatir el tema.
16. El debate comienza con los voceros que presentan la exposición a favor y en contra.
17. Los participantes siguen los pasos del esquema del debate, respetando el tiempo estipulado para cada etapa.
18. Al final del debate, el orientador le da una retroalimentación a cada equipo, en base a sus presentaciones.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Autorreflexión”

1. El orientador le dice a los participantes que, en sus asientos, reemplacen el enunciado de la actividad inicial con un tema personal, por ejemplo: “Los adolescentes deben tener licencia para manejar a los 14 años”.
2. Los participantes practican siendo “el abogado del diablo”, para entender el punto de vista contrario. Piensan en dos enunciados que harían como “el abogado del diablo” y lo comparten con un compañero.
3. Los participantes reflexionan sobre el valor de poder reconocer el punto de vista contrario al suyo en asuntos personales, especialmente en la etapa de la adolescencia.



# MATERIAL DE APOYO

## 1. Debate

Tesis: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

	<b>Nombre del equipo:</b>
Argumentos a favor	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
Argumentos en contra	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	<b>Nombre de los adolescentes voceros:</b>
Presentación de argumentos	1.
	2.
Presentación de refutaciones	1.
	2.

## 2. Esquema de un debate

	<b>A favor</b>	<b>En contra</b>
<b>Exposición</b>	2 minutos	3 minutos
<b>Primera refutación</b>	3 minutos	3 minutos
<b>Segunda refutación</b>	3 minutos	3 minutos
<b>Conclusión</b>	2 minutos	2 minutos

# Taller 12

## Caso por caso



### Tema:

La justicia, la dignidad y la injusticia. Reflexión sobre estos conceptos. Evaluación de casos de injusticias y reflexión de cómo estos casos se pudieran manejar de manera pacífica y qué se puede aprender de estos ejemplos.



### Duración:

70 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la justicia? ¿Qué es la injusticia? ¿Cuándo he sentido que otros han sido injustos conmigo? ¿Cómo me hizo sentir ese episodio? ¿Qué involucra la justicia y la injusticia? ¿Cómo puedo ser una persona más justa?



### Materiales:

- Una pelota pequeña (como de tenis).
- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir o bolígrafos.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos de justicia e injusticia. Conocer casos actuales de justicia e injusticia social y ambiental.



### Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Copiar en el tablero las preguntas que deben resolver grupalmente en el ejercicio “Reflexionar sobre la injusticia”. Estas son las siguientes:
  - ¿Qué opinan sobre este caso?
  - ¿Por qué les parece injusto?
  - ¿Quiénes se vieron afectados con este episodio de injusticia?
  - ¿De qué manera se vio afectado cada uno?
  - ¿Cómo se habría podido solucionar esta situación de manera pacífica y justa?
  - ¿Qué otras cosas se podrían hacer para que esta situación de injusticia no hubiese sucedido o no suceda nunca más?



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La pelota preguntona”.** El orientador realiza una serie de preguntas a los adolescentes, para introducir el tema de las relaciones sanas y generar un diálogo participativo.
- **Actividad grupal:**
  - **“Fue injusto conmigo”.** Los adolescentes reflexionan sobre una ocasión en que sintieron que otra persona o personas fueron injustas con él.
  - **“Reflexionar sobre las injusticias”.** Los adolescentes reflexionan sobre casos de injusticia mundial a nivel social y ambiental.
- **Actividad de cierre: “¿Qué aprendí y para qué me sirve?”** Los participantes reflexionan sobre qué han aprendido durante el taller y para qué les sirven esos conocimientos.

## Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “La pelota preguntona”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre la justicia y la injusticia.
2. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.
3. Les explica que van a hacer la dinámica “La pelota preguntona”. El juego comienza, simplemente, lanzando la pelota de un participante a otro.
4. Los participantes juegan a lanzar la pelota. El orientador les pide que se miren a los ojos y que hagan contacto visual, para que la otra persona sepa que le van a tirar la pelota y la pueda apañar.
5. Si la pelota se cae, no pasa nada, la recogen del suelo y siguen jugando.
6. Después de unos 3 minutos, el orientador pide la pelota y anuncia que ahora la pelota va a preguntar. Les explica a los adolescentes que va a hacer algunas preguntas y que, a la persona que le lance la pelota, deberá responder la pregunta.
7. El orientador comprueba que todos los participantes hayan comprendido las indicaciones del juego y comienza la actividad.
8. El orientador hace una primera pregunta: ¿Qué es para mí la justicia? El orientador lanza la pelota a un adolescente y este debe intentar responder la pregunta.
9. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes adolescentes para que la respondan.
10. Mientras realiza el juego, el orientador puede ir comentando información teórica sobre las relaciones sanas.
11. El orientador hace el resto de las preguntas. De igual forma, puede repetir las cuantas

veces crea necesario. Sugerencias de preguntas:

- ¿Qué es para mí la injusticia?
  - ¿Qué cosas o situaciones del mundo actual me parecen injustas?
  - ¿Qué cosas o situaciones del mundo actual me parecen justas?
  - ¿Me considero una persona justa?
12. Luego de que los participantes hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye comentando y haciendo una conclusión sobre el tema. Para esta conclusión, se sugiere comentar las siguientes definiciones:

**Justicia:** La justicia es la concepción que cada época y civilización tiene acerca del sentido de sus normas jurídicas. Es un valor determinado por la sociedad. Nació de la necesidad de mantener la armonía entre sus integrantes. Es el conjunto de reglas y normas que establecen un marco adecuado para las relaciones entre personas e instituciones, autorizando, prohibiendo y permitiendo acciones específicas en la interacción de individuos e instituciones.

**Injusticia:** La injusticia es la falta o ausencia de justicia, ya sea en referencia a un suceso, acto o situación. Puede estar referida a un sujeto o a un grupo social. La injusticia –y por extensión la justicia– puede ser considerada de distinta forma, según los sistemas jurídicos vigentes en los distintos países.



### Actividades grupales (40 MINUTOS):

#### ◦ “Fue injusto conmigo”

1. El orientador reparte una hoja a cada participante.
2. El orientador les pide a los participantes que piensen en un evento o una situación, en la que sintieron que otra persona u otras personas fueron injustas con él.

3. El orientador les pide que relaten ese episodio en el papel.
  4. Luego de que hayan terminado, les pide respondan de manera escrita, en el mismo papel: ¿Cómo te hizo sentir ese incidente? ¿Qué sentimientos experimentaste?
  5. Luego de que todos hayan terminado, el orientador dice: “Todos hemos vivido situaciones en las que hemos sentido que otros han sido injustos con nosotros. ¿Cómo se siente la injusticia? ¿Cómo nos sentimos cuando otros son injustos con nosotros? Por favor, quisiera que varios participantes compartan sus respuestas a la segunda pregunta con el resto del grupo: ¿Cómo te hizo sentir ese incidente? ¿Qué sentimientos experimentaste?”
  6. El orientador permite los comentarios de los adolescentes.
  7. Cuando varios hayan hablado, el orientador pone fin al ejercicio y agradece los comentarios de todos.
- **“Reflexionar sobre las injusticias”**
    1. El orientador le comenta a los adolescentes que van a conversar sobre algunos casos de injusticia en el mundo.
    2. Les da algunos ejemplos y genera una conversación participativa.
    3. Algunos ejemplos de injusticia mundial son: el holocausto nazi, el tráfico de personas, la explotación de los niños, el *femicidio*, el derrame de petróleo, la tala indiscriminada de bosques para uso comercial, etc.
    4. La idea es que los adolescentes y el orientador aporten ejemplos y tengan una conversación enriquecedora sobre este tema.
    5. Luego de que hayan conversado, el orientador les pide a los participantes que formen grupos de 4 personas.
    6. Cada grupo debe tomar un caso de injusticia. Los casos se pueden repetir; es decir, que varios grupos pueden trabajar el mismo caso.
    7. El orientador asigna los casos a cada grupo.
    8. El orientador les reparte dos hojas de papel a cada grupo.
    9. El grupo debe designar a un “secretario”. Esa persona es la que va a anotar y resumir las ideas de todos.
    10. Cada grupo debe analizar el caso que le tocó y contestar varias preguntas.
    11. Específicamente, los grupos deben hacer lo siguiente:
      - Reflexionen sobre el caso que les fue asignado durante unos minutos. Mantengan una conversación sobre el caso y respondan: ¿Qué opinan sobre este caso? ¿Por qué les parece injusto?
      - ¿Quiénes se vieron afectados con este episodio de injusticia? ¿De qué manera se vio afectado cada uno?
      - Ahora piensen y respondan: ¿Cómo se habría podido solucionar esta situación de manera pacífica y justa? ¿Qué otras cosas se podrían hacer para que esta situación de injusticia no hubiese sucedido o no suceda nunca más?
    12. Cada grupo trabaja en estas preguntas. Deben escribir sus respuestas en el papel.
    13. El orientador debe ayudar a todos los grupos a concentrarse y a reflexionar con profundidad.
    14. Cuando los grupos hayan terminado, el orientador pide a varios grupos que pasen adelante y exponga su trabajo. Lo ideal es que la mayoría de los grupos puedan hacerlo, pero esto dependerá de la cantidad de participantes y del tiempo con el que se cuente.
    15. El orientador hace una reflexión final sobre el trabajo de los adolescentes y pone fin al ejercicio.

**Nota:** Estas preguntas deben aparecer en el tablero.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “¿Qué aprendí y para qué me sirve?”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí con este taller y para qué me sirve?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller y para qué le sirve ese conocimiento. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia y para qué les sirve.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



# Taller 13

## Decisiones constructivas, decisiones destructivas



### Tema:

Reconocer las situaciones que enfrentan los adolescentes, reconocer alternativas y razonar si afectan su vida de manera positiva o negativa.



### Duración:

70 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué implica para los adolescentes tomar una decisión? ¿Qué exige tomar una decisión? ¿Cómo afecta la toma de decisiones en la vida de los adolescentes?



### Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de escribir.
- Papel de construcción.
- Marcador negro.
- Marcadores de colores.
- Tablero y tizas.
- Cinta de enmascarar (*masking tape*).



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información general sobre las decisiones constructivas y las destructivas, su importancia y la

forma en que estas decisiones influyen en el bienestar de los adolescentes.



### Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Hacer carteles de la situación 1 de la primera dinámica, que se describe en el punto 3.
- Preparar el tablero: copiar la lista de temas de la situación de trabajo 2, descrita en el punto 5 de la primera dinámica.
- Preparar las tarjetas con los temas para las noticias, en papel de construcción partido a la mitad. Uno por cada grupo que haya. Los temas están en el punto 8 de la actividad grupal.
- Sacar una copia del material de apoyo “Decidiendo”, y recortar cada situación, con sus respectivas preguntas, para entregar una a cada equipo.
- Tener hojas blancas adicionales.
- Cortar papel de construcción en tiras, una para cada participante.
- Tener espacio amplio y arreglado para el trabajo en grupo: semicircular.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Tus decisiones me afectan, mis decisiones también”.** El orientador prepara dos situaciones para contactar a los participantes con la realidad de que cada decisión que ellos tomen puede afectar el bienestar propio y el de otros; de igual manera, las decisiones que toman otras personas pueden afectarlos positiva o negativamente.

- **Actividad grupal: “Decidiendo”.** Los participantes van a tener la oportunidad de analizar varias situaciones, para tomar decisiones en torno a ellas.
- **Actividad de cierre: “Valores que me ayudan a decidir”.** Los adolescentes podrán reconocer la influencia de ciertos valores en la toma de decisiones.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

#### “Tus decisiones me afectan, mis decisiones también”

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta a los participantes que: “Cotidianamente debemos tomar decisiones en diferentes ámbitos de nuestras vidas; decisiones que pueden ser desde definir la ropa que usaremos para ir al supermercado, hasta lo que vamos a cenar. Hay otras decisiones que involucran un análisis más cuidadoso de la información que tenemos al alcance. Evaluamos riesgos, ventajas y consecuencias, además de asumir la responsabilidad por los resultados que generen, ya sean positivos o negativos.”
2. A continuación, el orientador explica que va a presentar dos situaciones. Al final de cada una, se dará el tiempo para hacer sus comentarios.
3. Para presentar la primera situación, el orientador debe actuarla.

**SITUACIÓN 1:** Hoy usted (el orientador) decidió no dar clases. Comunicará esta decisión a los participantes con poco ánimo y por medio de carteles hechos por usted mismo (si es una computadora le conviene letra Arial 72 para que pueda ser visible a todos). Se los mostrará uno por uno, en el siguiente orden:

- Hola a todos. Hoy decidí no hablar y no dar clases.

- Me sentaré y no haré nada; quiero flojear.
- No responderé preguntas.
- Si viene el inspector, le dicen que estamos en prueba.
- Si viene el director, le dicen que no estoy para nadie.
- ¿Qué les parece mi decisión?
- ¿Corro algún riesgo?
- ¿Tendrá alguna consecuencia?

4. En estos momentos, el orientador genera una conversación con los adolescentes, preguntando: ¿Qué les pareció mi decisión? ¿Corro algún riesgo? ¿Tendrá alguna consecuencia para mí? ¿Tendrá alguna consecuencia para ustedes? ¿Cuáles?
5. A continuación el orientador anuncia la segunda situación a trabajar.

**SITUACIÓN 2:** Elija dos temas del siguiente listado y pida a los participantes que opinen sobre los riesgos y posibles consecuencias que tienen las siguientes decisiones:

- Querer manejar sin tener licencia.
- Discutir con sus padres.
- Copiarse en una prueba.
- Hacer una fiesta sin permiso.
- Empezar a fumar cigarrillos.
- Ausentarse de la escuela sin que lo sepan sus padres.

6. La lista de temas debe estar copiada en el tablero, para que los participantes puedan elegir los temas y así hacer sus comentarios.
7. La idea es que el orientador vaya guiando las interacciones, para reforzar los conceptos ligados a la toma de decisiones: riesgo, ventaja, desventajas, consecuencias.



#### Actividades grupales (35 MINUTOS):

#### “Decidiendo”

1. El orientador pide a los participantes que se enumeren del 1 al 5, para formar 5 equipos de trabajo.

2. El orientador les pide a los participantes que identifiquen un “coordinador” que facilite la entrega de aportes y maximice el tiempo que tienen para realizar el trabajo, y un “secretario” que registre los acuerdos.
3. El orientador entrega una de las 5 situaciones a cada equipo de trabajo (ver material de apoyo).
4. El orientador explica que el objetivo de la actividad es analizar la situación como equipo, identificar los riesgos que pudieran tener las posibles decisiones que se tomen, visualizar las consecuencias y tomar dichas decisiones con responsabilidad.
5. El orientador informa que tienen 25 minutos para abordar el trabajo en equipo.
6. Al transcurrir los 25 minutos, el orientador les pide a los adolescentes que señalen qué situación les correspondió analizar, cuáles eran las decisiones posibles y por cuál optaron, junto a su debida justificación.
7. El orientador debe permitir que todos opinen sobre el trabajo de sus compañeros. Se asegura de no permitir que se centren en emitir juicios de valor sobre las decisiones presentadas por cada equipo.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Valores que me ayudan a decidir”

1. El orientador le pide a los participantes que se formen en un gran círculo y los invita a sentarse en el suelo (también lo pueden hacer en sillas).
2. Luego les comenta que hay valores que guían nuestras decisiones pero que, por lo general, no lo vemos así, lo damos por hecho y no pensamos en ello.
3. El orientador les dice que la actividad que van a realizar ahora tiene como objetivo resaltar

esos valores con los cuales crecemos, que influyen en nuestras vidas y en nuestro bienestar.

4. Para empezar la actividad, el orientador les reparte una tira de papel de construcción a cada adolescente, en el cual van a responder: ¿Cuál es para ustedes el valor más importante que les ha ayudado al momento de tomar una decisión?
5. Es importante que el orientador inicie la actividad para marcar el ejemplo. Debe dar algunos ejemplos de valores, en el caso de que los participantes no estén claros.
6. En el centro del círculo coloca marcadores de colores y dos o tres rollos de *masking tape* para que los compartan.
7. Luego, el orientador les indica que al momento de terminar, deben pegar su valor en el piso justo al frente de ellos, con *masking tape*.
8. Cuando todos hayan pegado su valor, el orientador invita a los adolescentes a compartirlo con los demás de la siguiente manera: el participante dice “Soy proactivo porque tengo \_\_\_\_\_ (dice el valor que escribió)”.
9. El orientador agradece a los adolescentes por su participación, y da por terminado el taller.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia>. (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.educarchile.cl/UserFiles/P0029/File/objetos\\_didacticos/Emprendimiento/Objeto6/Recursos\\_para\\_actividad/Emprendimiento\\_AA-17.pdf](http://www.educarchile.cl/UserFiles/P0029/File/objetos_didacticos/Emprendimiento/Objeto6/Recursos_para_actividad/Emprendimiento_AA-17.pdf). (Consultado en marzo 2013).

 **MATERIAL DE APOYO**

## Decidiendo

### 1. Situación para el Equipo 1

Juan trabaja en una oficina de atención al público. Está ahí desde hace un año, y si bien le gusta lo que hace, la paga no es muy buena. No ha renunciado porque el sistema de turnos le ayuda para seguir estudiando en un Instituto de Formación Técnica. Trabaja en la mañana y estudia en la tarde. Ve a su novia cuando sale del trabajo, hasta que entra a clases. Ayer le ofrecieron la posibilidad de pasar a ser supervisor, lo que le significa ganar un 70% más, pero trabajar en horario de oficina, de las 8:30 a.m. a las 5:30 p.m., y las clases comienzan a las seis de la tarde. Como se demora una hora en llegar al Instituto, llegaría media hora tarde y, obviamente, no podría ver a su novia todos los días, lo que de seguro a ella no le va a gustar. Ganar casi el doble es muy atractivo, porque podría pagar deudas que arrastra hace meses, pero la verdad es que la oferta, más que halagarlo, lo complicó.

#### Preguntas:

- ¿Cuáles son algunas posibles decisiones que podría tomar Juan? (mínimo dos).
- Riesgos, ventajas y consecuencias de las posibles decisiones de Juan.
- ¿Por cuál decisión optarían ustedes?, ¿por qué?



### 2. Situación para el Equipo 2

Amelia es muy sociable, alegre y relajada. Usa ropa holgada y tiene rastas en su cabeza. Le encanta vender y, en la universidad donde estudia, siempre anda ofreciendo alguna cosa: joyas que hace una amiga, dulces, queque, ropa usada, discos, etc. Su tía favorita tiene una boutique de ropa para señoras, bien elegante, y le pidió a Amelia trabajar como encargada los fines de semana, mientras termina de estudiar. La paga es muy buena, pero obviamente deberá usar ropa formal y deshacerse de sus “rastas”. Es un cargo de muchísima responsabilidad. Además, ahí trabajan cuatro vendedoras que no verán con muy buenos ojos que una niñita sea su jefa. Amelia tiene algunas dudas, pues siente que ella no tiene el carácter para mandar, pero no quiere decepcionar a su tía. Una amiga de Amelia tiene todo lo que se necesita para el puesto, pero por la forma de ser de su tía es complicado plantárselo.

#### Preguntas:

- ¿Qué harían si fueran Amelia? Posibles decisiones de Amelia (mínimo 2 decisiones).
- Riesgos, ventajas y consecuencias de las posibles decisiones de Amelia.
- ¿Por cuál decisión optarían ustedes?, ¿por qué?

### 3. Situación para el Equipo 3

Anita y Diego son compañeros de escuela. Están en décimo grado y hay dos cosas que los unen: una amistad de años y la pasión por el cine. El próximo lunes tienen un examen muy importante y quieren prepararse juntos. Todavía les queda una semana para estudiar y tienen planeado hacerlo todos los días después del horario de clases, para poder asistir el fin de semana al paseo del curso. Pero el lunes anterior reciben invitaciones para ir al festival de cine de la ciudad. Es de lunes a jueves, en el horario en que piensan estudiar. Las invitaciones son gratis, pero lo que más los motiva son las charlas que darán los cineastas nacionales e internacionales. Diego necesita sacarse un 5.0 y Anita un 4.8 para que les dé el promedio y pasar la materia. Diego plantea que se copien para poder ir a ambas actividades, pero Anita quiere hacer las cosas bien. Ambos tienen mucho en que pensar.

#### Preguntas:

- ¿Cuáles son algunas posibles decisiones que podrían tomar Anita y Diego? (mínimo dos).
- Riesgos, ventajas y consecuencias de las posibles decisiones de Anita y Diego.
- ¿Por cuál decisión optarían ustedes?, ¿por qué?



### 4. Situación para el Equipo 4

María y Claudia son amigas entrañables de toda la vida. Viven en el mismo barrio hace años. Hoy cumplen 15 años y Claudia comenzó un noviazgo con Francisco hace tres meses. El fin de semana pasado fueron los tres a una fiesta. Hasta ahí todo bien. Lo malo fue que esa misma noche, cuando Claudia estaba en el baño, Francisco le dijo a María que le gustaba hace tiempo y le dio un beso. Cuando Claudia volvió, ambos estaban callados. Francisco hizo como que nada pasaba y sacó a bailar a Claudia. Al otro día, el celular de María no paraba de sonar; era Francisco y ella no sabía cómo manejar la situación. Está muy triste porque no le quiere hacer daño a su amiga, ya que Claudia está muy entusiasmada con Francisco. Lo terrible es que después del beso, María sintió que a lo mejor le gustaba un poco Francisco.

#### Preguntas:

- ¿Cuáles son algunas posibles decisiones que podría tomar María? (mínimo dos).
- Riesgos, ventajas y consecuencias de las posibles decisiones de María.
- ¿Por cuál decisión optarían ustedes?, ¿por qué?

## 5. Situación para el Equipo 5

Antonio es un joven que tiene su propio negocio como DJ. Partió hace años y con el tiempo logró insertarse en el circuito de música electrónica de la ciudad. Ha participado en varias fiestas importantes y con esto se ha ganado el respeto de los otros DJ. Pero en los últimos meses, el ritmo de trabajo ha disminuido. Él estudió para trabajar como dibujante técnico, pero nunca ha ejercido porque no le gusta. Ayer lo llamó Andrés, un amigo que trabaja arrendando equipos de sonido y poniendo música, y le ofreció asociarse, porque él ya no podía responder solo a tantos trabajos que le llegaban. La idea no es mala, pero el tema es que Andrés no rechaza ningún trabajo: pone música en matrimonios, bingos, actividades comunales, fiestas juveniles, actividades en centros comerciales, en fin, lo que llegue. ¿Qué va a pensar la gente del ambiente electrónico si lo ven poniendo discos en un centro comercial? Andrés le dio dos semanas para que se decida.

### Preguntas:

- ¿Cuáles son algunas posibles decisiones que podría tomar Antonio? (mínimo dos).
- Riesgos, ventajas y consecuencias de las posibles decisiones de Antonio.
- ¿Por cuál decisión optarían ustedes?, ¿por qué?



# Taller 14

## Ser proactivo para vivir mejor



### Tema:

Reconocer las alternativas las situaciones que enfrentan los adolescentes y razonar si afectan su vida de manera positiva o negativa.



### Duración:

65 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué implica para los adolescentes tomar una decisión? ¿Qué exige tomar una decisión? ¿Cómo afecta la toma de decisiones en la vida de los adolescentes?



### Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de escribir.
- Papel de construcción cortado en tiras.
- Cinta de enmascarar (*masking tape*).
- Tablero y tizas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información general sobre los pasos a seguir para tomar decisiones más responsables y acorde con las situaciones.



### Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Hacer 6 fotocopias del material de apoyo “Pasos para la toma de decisión”, para explicárselas a los participantes.
- Preparar en el tablero la frase: “Soy proactivo porque...” de tal manera que los adolescentes peguen debajo sus comentarios.
- Tener listas tiras de papel de construcción de diferentes colores, suficientes para todos los participantes.
- Sacar una copia por participante del material de apoyo: “Cómo se deberían tomar las decisiones”.
- Sacar una fotocopia del material de apoyo titulado “Casos” y recortar cada caso, para entregar a los participantes.

**Nota:** De no ser posible fotocopiar, se pueden copiar los casos en papelitos.

- Tener disponibles hojas blancas adicionales.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Cómo tomas tus decisiones”.** Que cada adolescente pueda expresar la manera cotidiana que usa para tomar sus decisiones.
- **Actividad grupal: “Cómo deberían tomar sus decisiones”.** Exposición de un modelo a los participantes, para tomar sus propias decisiones considerando elementos que ayuden a minimizar consecuencias negativas o riesgosas para el adolescente.

- **Actividad de cierre: “Siendo proactivo, vivo mejor”.** Los adolescentes podrán reflexionar sobre las capacidades que se favorecen cuando practicamos la cooperación, la solidaridad y la responsabilidad, así como la relación entre estas tres palabras.

### Descripción de las actividades del taller:



#### **Dinámica para comenzar** (20 MINUTOS):

#### **“Cómo tomas tus decisiones”**

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta a los participantes que: “Cada persona puede actuar de dos formas distintas: proactiva o reactivamente. La forma proactiva es haciendo elecciones con la comprensión de que los resultados que se obtienen en la vida dependen de uno mismo, de las actitudes y conductas que se practican. La forma reactiva es buscar lo bueno para uno mismo y los demás; es comprender que los otros no tienen la culpa de lo que uno siente, piensa o hace. La forma reactiva es culpar a otras personas por lo que sucede. Un ejemplo sería, «alguien que no tiene buena salud física, mental o social y culpa a sus padres, maestros, la escuela, la televisión y hasta al gobierno»”.
2. Luego, el orientador explica que es importante pensar un poco en la manera que cada uno utiliza para tomar sus propias decisiones y para eso vamos a hacer una lluvia de ideas.
3. La lluvia de ideas consiste en que cada adolescente debe responder: ¿Cuál es la manera o estrategia personal que utilizo para tomar mis decisiones? Luego la escriben en un papel de construcción y la pegan en el tablero debajo de la palabra que dice “Soy proactivo porque...”
4. Cuando todos o la mayoría hayan participado, se hace una lectura breve de los diferentes métodos que los adolescentes utilizan para tomar sus propias decisiones, y el orientador hace las

observaciones que considere necesarias para reforzar.



#### **Actividades grupales** (35 MINUTOS):

#### **“Cómo deberían tomar sus decisiones”**

1. El orientador explica a los participantes que hay diferentes modelos de referencia para tomar decisiones y fortalecer ese proceso en los individuos. A continuación, el orientador presenta el modelo de toma de decisión y lo explica paso a paso. El modelo es el siguiente:
  - **Paso 1:** Identificar y definir el problema.
  - **Paso 2:** Recopilar información necesaria para decidir.
  - **Paso 3:** Buscar alternativas.
  - **Paso 4:** Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada opción.
  - **Paso 5:** Seleccionar la mejor opción.
  - **Paso 6:** Ponerla en práctica y evaluar resultados.
2. Después que el orientador explica el modelo, invita a los participantes a formarse en grupos de 3 integrantes cada uno. A cada grupo se le entregará una hoja del material de apoyo: “Cómo deberían tomar sus decisiones”, hojas blancas y lápiz de escribir para que puedan hacer sus anotaciones.
3. Cuando están formados en equipos de trabajo, el orientador les entrega un papelito con un caso o situación (del material de apoyo) que implica tomar una decisión y les explica que deben tomar la decisión utilizando el modelo que se acaba de enseñar.
4. En este momento, el orientador les da 15 minutos para trabajar la situación con el modelo de toma de decisión presentado.
5. Una vez que los equipos hayan terminado, eligen a un representante para que presente su caso y la solución del mismo al resto del grupo.
6. El orientador debe estar atento a la aplicación del modelo de toma de decisión, para guiar el uso adecuado de los participantes.

7. El orientador hace cualquier aclaración o comentario que considere necesario, antes de cerrar la actividad.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Siendo proactivo, vivo mejor”

1. El orientador le pide a los participantes formarse en un gran círculo, sentados en el piso, y les comenta que: “La toma de decisiones es un proceso, por lo tanto, lleva pasos que se deben cumplir en orden, para garantizar una decisión con nivel de riesgo o consecuencias negativas. Se requiere ensayar este tipo de modelo para que poco a poco fluya naturalmente, porque se ha integrado como una herramienta o estrategia. Este tipo de ejercicios nos ayudan a tener una vida más sana, puesto que tomar decisiones implica riesgos, ventajas y desventajas, así como también consecuencias positivas y negativas. Es importante ser consciente de cómo tomar sus decisiones, para ser personas más proactivas, que buscan lo bueno para sí mismo y los demás”.
2. Luego, el orientador les pregunta a los participantes: ¿Cómo se sintieron con el taller? No necesariamente deben contestar todos.

3. Por último, el orientador hace una pregunta final: “Diga en una palabra, ¿qué se lleva hoy del taller?”. El orientador responde primero, para modelar la actividad y luego los adolescentes en orden, uno a uno.
4. Cuando todos hayan tenido la oportunidad de hablar, el orientador felicita a los participantes por el buen trabajo que hicieron hoy y por participar. Aquí, da por terminado el taller.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.decision-making-confidence.com/7-pasos-para-tomar-decisiones.html>. (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_5.pdf](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_5.pdf). (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma\\_de\\_decisiones.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma_de_decisiones.shtml). (Consultado en marzo 2013).

 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Pasos para la toma de decisión

- **Definir el problema:** Con este paso hay que procurar responder a la pregunta: ¿Qué es lo que se desea conseguir en esta situación?
- **Recopilar la información y datos necesarios para decidir:** ¿Conozco todo lo que debo saber de la situación? Buscar toda la información que permita ampliar sobre las ventajas, desventajas, riesgos, consecuencias positivas y negativas de la situación que estamos tratando de decidir.
- **Buscar alternativas:** En este paso, es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor.

Es importante evitar dejarnos llevar por lo que hacemos habitualmente, o por lo que hacen los demás.

Si no se nos ocurren muchas alternativas, debemos pedir la opinión de otras personas. Esto nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

- **Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción:** Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener, a corto y largo plazo, tanto para nosotros como para otras personas.

Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces no es suficiente la información con la que se cuenta. Por ejemplo, una persona que quiere empezar a practicar algún deporte, a la hora de valorar las diferentes alternativas, si no dispone de datos suficientes, deberá recabar información sobre: dónde se pueden practicar los distintos deportes sugeridos; qué material se necesita; existe la necesidad de algún aprendizaje previo; qué costes tiene, etc.

Para cada una de las alternativas, por separado, haremos una lista de todas las ventajas y desventajas que comportan. Seguidamente, daremos una puntuación de 0 a 10 a cada ventaja y a cada inconveniente, en función de su importancia, teniendo en cuenta que: 0 es “nada importante” y el 10 significa que es “esencial o muy importante”. Finalmente, una vez puntuada cada ventaja y cada inconveniente en esa escala, se suman los números dados a todas las ventajas por un lado y todos los inconvenientes por otro. Si el resultado es positivo, es que tiene más ventajas o estas son más importantes que los inconvenientes.

- **Seleccionar la mejor opción:** Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada. Una vez que se han valorado las distintas alternativas, hay que compararlas entre sí, escoger la que más nos satisfaga. Como norma general, aquella que tenga más ventajas que inconvenientes; o si utilizamos el procedimiento matemático, aquella alternativa que tiene el número positivo más alto.

A veces, la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas, sino que surge como combinación de varias de las propuestas. En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos).

- **Ponerla en práctica y evaluar los resultados:** Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además, debemos preocuparnos por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además podremos aprender de nuestra experiencia

### Tabla de registro de datos

	Ventajas	Desventajas
Alternativa 1:		
Alternativa 2:		
Alternativa 3:		
Alternativa 4:		
Alternativa 5:		
Alternativa 6:		

## 2. ¿Cómo se deberían tomar las decisiones?

Pasos	Preguntas claves
Identificar y definir el problema.	¿Qué es lo que desea conseguir en esa situación?
Recopilar la información necesaria para decidir.	¿Conozco todo lo que debo saber de esta situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
Buscar alternativas u opciones.	¿Qué cosas puedo hacer para resolver la situación o problema? ¿Cuáles serían las opciones?
Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada opción.	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios de cada opción?
Seleccionar la mejor opción.	¿Cuál de todas las opciones posibles resulta para mí mejor en estos momentos?
Ponerla en práctica y evaluar los resultados.	¿Cómo lo voy a hacer? ¿Qué necesito para hacerlo? ¿Cómo me siento con la decisión? ¿Coinciden lo esperado con lo real?

### 3. Casos

- Damián, 15 años, varón. Deseaba dejar la escuela, porque piensa que la escuela es aburrida. En cambio, quiere trabajar como empacador y piensa que estará mejor trabajando allí. Dice que trabajando, puede contribuir al ingreso familiar.



- Una adolescente de 16 años, mujer. Su novio le pidió tener relaciones sexuales con él como prueba de su lealtad y amor por él.



- Un adolescente de 16 años, varón. Se encontró con algunos amigos que habían probado drogas y le dijeron que él también debía probarlas.



- Un adolescente de 14 años, varón. Se despierta una mañana y no tiene ganas de ir al colegio.



- Una adolescente de 17 años, mujer. Descubrió que estaba embarazada. No puede contarles a sus padres, tiene muchísimo miedo.



- Un adolescente de 18 años, varón. Sospecha que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual, pero es demasiado tímido para consultar con un médico.



- Una adolescente de 17 años, mujer. Sabe que su novio ha tenido múltiples compañeras sexuales. Le gustaría pedirle que vaya y consulte a un médico para hacerse una prueba de VIH-SIDA antes de casarse con él el próximo año. ¿Qué puede hacer?

# Taller 15

## Si te dicen que saltes de un puente



### Tema:

Presión de grupo. Reconozco la presión negativa y la positiva. Uso mis valores personales para resistir la presión de grupo negativa y promover la positiva, como ente de cambio.



### Duración:

50 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la presión de grupo? ¿Cómo reconocer la presión de grupo positiva de la negativa? ¿Cómo soporto la presión de grupo?



### Materiales:

- Cartulinas.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores y marcadores.
- Dos (2) libros con el mismo contenido.
- Sacar una fotocopia, por participante, del material de apoyo “Sugerencias para vencer la presión de grupo negativa”.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos generales: toma de decisiones, presión de grupo positiva, presión de grupo negativa.



### Preparación:

Leer el material “La presión de grupo” del módulo 4 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “De qué color es el libro”.** Los participantes observan cómo se da la presión de grupo a partir de visualizar en vivo una situación.
- **Actividad individual y grupal: “Afiche: Presión de grupo, positiva y negativa”.** Los participantes realizan un afiche, en el cual presentarán casos donde se presente presión de grupo positiva o presión de grupo negativa.
- **Actividad de cierre: Reflexión: “Sugerencias para vencer la presión de grupo”.** Los participantes conocen y comparten experiencias en las cuales tuvieron que utilizar una u otra de las sugerencias planteadas para resistir la presión de grupo negativa.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

##### “De qué color es el libro”

1. El orientador saluda a los participantes y solicita la participación de 4 voluntarios. Luego les pide a los voluntarios que salgan momentáneamente del salón. Cuando han salido, comunica al resto de los participantes que en ese momento harán un experimento para visualizar como se da la presión de grupo.
2. El orientador saca de su bolsa dos libros que contengan el mismo contenido, pero que exteriormente están forrados de colores diferentes. Coloca uno en su escritorio y le indica a los participantes que permanezcan sentados y en absoluto silencio durante el experimento.
3. Luego, el orientador hace entrar al primer voluntario y le pide que observe el escritorio, específicamente el libro y que mire cada una de sus características. Luego le pide que salga.
4. Cuando el primer voluntario sale, el orientador cambia el libro por el otro y hace entrar al segundo voluntario, dándole las mismas indicaciones que al primero. Así hace con el mismo libro y el tercer y cuarto voluntario.
5. El orientador comunica a los participantes que ellos deben apoyar a los tres últimos voluntarios en cuanto al color del libro. Luego hace entrar a los 4 voluntarios y les pide que hablen sobre las características que vieron del libro. Es probable que el primer voluntario diga que el libro que vio era de un color distinto, situación que no compartirán los otros tres voluntarios y el grupo entero. Esto ocasionará confusión en el primer voluntario, que incluso dudará de lo que vio.
6. El orientador agradece a los 4 voluntarios por participar y pregunta a todos los participantes ¿Cómo se dio en este caso la presión de grupo? ¿De qué manera funciona la presión de grupo?

7. Por último, comunica al primer voluntario que todo fue un experimento y que sí tenía razón en cuanto al color del libro.

**Nota:** Puede pasar que el primer voluntario no cambie su opinión, pero de igual modo los chicos podrán percibir como se da la presión de grupo, e incluso esto puede servir para reforzar el cierre del taller, preguntándolo al primer voluntario ¿Por qué no cambió de opinión?; su respuesta servirá para realimentar a los participantes sobre como soportar la presión de grupo.



#### Actividades grupales (20 MINUTOS):

##### “Afiche: Presión de grupo, positiva y negativa”

1. El orientador divide a los participantes en 6 grupos y pone a su disposición: cartulinas, marcadores, lápices de escribir y lápices de colores.
2. Luego, el orientador les dice a los participantes que la presión de grupo no siempre es negativa, que la misma puede ser positiva y suministra un ejemplo.
3. El orientador indica que en los próximos 10 minutos tendrán que confeccionar, en grupo, un afiche en donde se represente un caso de presión de grupo positiva o negativa (al ser 6 grupos, 3 confeccionarán un afiche de presión de grupo positiva y 3 un afiche de presión de grupo negativa).
4. El orientador anuncia que, pasados los 10 minutos, cada grupo expondrá brevemente su ejemplo, para beneficiar la comprensión del tema.
5. El orientador da la orden de inicio y periódicamente visita cada grupo para ver sus avances.
6. Pasados los 20 minutos, el orientador solicita la participación voluntaria por grupo; de no ser así, asigna quién iniciará la presentación.
7. Para finalizar, el orientador solicita que levanten las manos quiénes han vivido la presión de

grupo positiva y luego quiénes han vivido la presión de grupo negativa. En este momento, no se quiere o espera los comentarios de los participantes, sino más bien que se den cuenta que todos estamos expuestos a recibir presión de grupo, tanto positiva como negativa, y que en la mayoría de los casos se da más la segunda.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Sugerencias para vencer la presión de grupo negativa”

1. El orientador mantiene a los grupos de participantes como en la actividad anterior y les entrega el material de apoyo: “Sugerencias para vencer la presión de grupo negativa”.
2. El orientador comunica a los participantes que el listado que tienen en sus manos les puede ayudar a reconocer la presión de grupo negativa y tomar una posición ante ella.
3. El orientador comunica a los participantes que cada grupo debe leer cuidadosamente cada su-

gerencia y seleccionar las tres que más han utilizado en un momento dado.

4. El orientador les comunica que cuando él dé aviso, solicitará a un participante por grupo para que comparta sus conclusiones y señale adicionalmente qué aprendieron a partir del taller.
5. Para cerrar, el orientador debe señalar que nuestro deber es realizar presión grupal positiva y sobreponernos con todas nuestras fuerzas a la presión de grupo negativa que tanto perjudica nuestro futuro.



### Referencias:

- [http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/de\\_que\\_color\\_libro.html](http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/de_que_color_libro.html). (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.jovenes.cristianos.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=327:como-superar-la-presion-de-grupo&catid=38:psicologia-relaciones&Itemid=61](http://www.jovenes.cristianos.com/index.php?option=com_content&view=article&id=327:como-superar-la-presion-de-grupo&catid=38:psicologia-relaciones&Itemid=61). (Consultado en marzo 2013).

 **MATERIAL DE APOYO**

## Sugerencias para vencer la presión de grupo negativa

- **Haz preguntas:** Por ejemplo, si un amigo te presiona para que fumes, pregúntale por qué fuma, cuánto hace que fuma, si no le importa que su aliento huelga a cenicero. Hacer preguntas pone a la otra persona a la defensiva.
- **Contesta que “no”, ¡con convicción!**: Mira al otro a los ojos, luego di “no”, con fuerza y con autoridad. Cuanto más seguro estés en tu negativa, menos te molestarán los demás.
- **Refuerza el “no” con una afirmación positiva:** Por ejemplo, si estás rechazando un ofrecimiento de fumar marihuana, di algo como: “Me gusta mi cerebro tal como está, gracias”.
- **Se repetitivo:** No vaciles en declarar tu posición repetidamente.
- **Practica decir que “no”:** Practica decir “no” en ambientes seguros, como cuando tu hermano mayor te pregunta si te gustaría pasarte el sábado por la tarde lavando la ropa.
- **Apártate de la zona de presión:** Deja el lugar... emprende la retirada.
- **Evita encontrarte en situaciones estresantes:** Si sabes que servirán alcohol o drogas en una fiesta, haz otros planes. Si vas a salir con un muchacho, evita estar a sola con él en cualquier parte donde te pueda presionar a una intimidad que no desees.
- **Usa el sistema de “compañeros”:** Encuentra a un amigo que comparta tu escala de valores y apóyense mutuamente.
- **Confronta al líder del grupo que te hostiga:** La mejor manera de manejar a alguien que procura intimidarte es agarrarlo cuando los dos están solos y explicarle lo que sientes y pedirle que te deje tranquilo o tranquila.
- **Considera las consecuencias de ceder:** Tómate un momento para pensar en las consecuencias de tus acciones.
- **Busca personas que sean un buen ejemplo:** ¿Has notado que los jóvenes que realmente son populares y exitosos en tu escuela son los que no tienen miedo de expresar lo que les gusta y no les gusta?

- **No caigas en la trampa de “todos lo hacen”:** La verdad es que no todos lo hacen...
- **Busca apoyo:** Conversa sobre cualquier presión que estés pasando con otros amigos que están pasando lo mismo.
- **Sé tu mejor amigo:** Recuerda de vez en cuando que eres especial y descarta cualquier comentario negativo hacia ti mismo.
- **Encuentra maneras de destacarte:** Desafíate para desempeñarte lo mejor que puedas. Enfoca tu atención en seguir tus metas personales, en lugar de las metas de algún grupo.
- **No presiones a otros:** Presta atención a cualquier manera sutil de presionar que estés practicando.
- **¡Habla claro!** Combate la presión de tus amigos, poniéndote del lado del débil. Apoyar las opiniones de otros reflejará que piensas por ti mismo.
- **Evalúa tus amistades:** Si tus amigos te insisten en que hagas algo que no te sientes cómodo en hacer, recuerda que los verdaderos amigos te quieren por quien eres, no por lo que ellos quieren que seas.

# Taller 16

## Todo lo que necesitas es amor



### Tema:

Como dar y recibir amor de manera saludable en la familia, entre compañeros y amistades, en los noviazgos y en la comunidad.



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es el amor? ¿Cómo puedo dar y recibir amor de manera saludable entre la familia, amigos, noviazgos y la comunidad?



### Materiales:

- Cajeta de regalo.
- Peluche de un osito o una muñeca.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre las relaciones afectivas, el amor, los diferentes tipos de amor y la importancia de mantener relaciones afectivas saludables, equilibrio entre el dar y recibir.



### Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Forrar una cajeta como regalo.
- Seleccionar un peluche.
- Tener el salón preparado para trabajar “Círculos”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Un pequeño gesto de amor”**. Este ejercicio permite a los adolescentes tener una aproximación afectiva con los compañeros, que por lo general les cuesta este tipo de acercamiento.
- **Actividad grupal: “Digo lo que quiero recibir, digo lo que puedo dar”**. Son ejercicios que permiten a los participantes expresar aquellas cosas que esperan recibir de las personas cercanas y aquéllos afectos que estamos dispuestos a dar para mantener relaciones afectivas de manera saludable.
- **Actividad de cierre: “Círculo: Resaltando lo positivo”**. Los adolescentes resaltan cualidades positivas de sus compañeros.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

#### “Un pequeño gesto de amor”

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta a los participantes que: “En este taller van a tra-

bajar sobre el amor, definido como un sentimiento positivo de afecto, cariño, ternura, estima, inclinación o pasión. Todos los seres humanos necesitamos amar y ser amados. De ahí surge la importancia del tema. Todos requerimos establecer relaciones afectivas en donde existe un equilibrio entre dar y recibir”.

2. Ahora, el orientador indica que realizarán una dinámica llamada “Un pequeño gesto de amor” que consiste en:
  - El orientador presenta al grupo a Matilda, un peluche. Luego les cuenta que: “Cuando venía a la reunión, me encontré a Matilda. Ella estaba triste y sola, y necesitaba mucho amor. Yo le conté que en este grupo de adolescentes ustedes le podían brindar muchísimo amor”.
  - A continuación, el orientador le solicita a los participantes que demuestren, con un gesto, el amor a Matilda; como por ejemplo, un abrazo, una frase cariñosa, un beso, etc.
  - Una vez que todos le demuestren su gesto de amor a Matilda, el orientador debe decir: “Matilda está muy contenta porque todos ustedes la quieren, pero ahora ella quiere pedirles un favor más”.
  - “Matilda quiere regalar su amor. Por lo tanto, repite el gesto que le hiciste a Matilda a tu compañero que tienes a tu lado”. La idea es que cada participante le demuestre su amor fraternal a su compañero como lo hizo con el peluche.
3. Cuando todos terminan, el orientador genera un momento de conversación con preguntas como: ¿Cómo se sintieron con este taller? (aquí el orientador debe recordar que para los adolescentes es un poco difícil expresar gestos de amor a las demás personas, por lo cual puede haber participantes un poco intimidados por la actividad); igualmente pregunta: ¿Qué fue lo más fácil o difícil de la dinámica?
4. El orientador agradece la participación en la actividad y los invita a pasar a la siguiente.



### Actividades grupales (30 MINUTOS):

#### “Digo lo que quiero recibir, digo lo que puedo dar”

1. El orientador explica a los participantes que hay diferentes tipos de amor según a quién se dirige el afecto –por ejemplo, amor propio, amor al prójimo– y les pregunta a los participantes qué otros ejemplos pueden dar.
2. A continuación, el orientador le pide al grupo que formen un círculo y sentados en el piso les comenta que en estas manifestaciones de amor todos esperamos recibir algo y tenemos la necesidad de corresponder, dando algo, para promover un equilibrio.
3. Luego, coloca un regalo en el centro del círculo, para trabajar la dinámica “Digo lo que quiero recibir”.
4. El orientador explica a los participantes: “Vamos a hablar de las cosas que a cada uno le gustaría recibir en sus relaciones afectivas. Tienen que ser elementos emocionales; por ejemplo, abrazos, un beso, una felicitación. No se utilizan, en esta dinámica, cosas materiales (carros, celulares, etc.)”.
5. El orientador les explica que, en silencio, van a ir tomando por turno el regalo y hacer como si estuviesen abriéndolo con gestos y mímicas y sacar de él lo que les gustaría recibir, también con gestos o mímicas. Se les dice a los adolescentes que sean tan creativos como puedan.
6. El primero en hacer la actividad es el orientador de manera que vaya modelando la dinámica, es importante que haga las mímicas con mucha energía y que sea muy creativo.
7. Se hace una rodada con el regalo y cada adolescente hace su propia mímica. El resto de los participantes deben adivinar que está expresando la persona.
8. Cuando todos dicen lo que quieren recibir, el orientador les comenta que: “En todas las re-

laciones afectivas ya sean con nuestra familia, amigos o compañeros, hay distintos detalles que nos gusta demostrar hacia ellos, ya sea porque los queremos, admiramos o porque nos parecen personas agradables. Esto que ofrecemos es decisión nuestra, y nadie puede obligarnos a brindar algo que no queremos”.

9. El orientador invita a los adolescentes a pensar: ¿Qué cosas te gustaría dar a los demás en tus relaciones afectivas?, que sean aspectos emocionales y no materiales.
10. Les permite unos minutos para que reflexionen y luego los invita a realizar la segunda actividad llamada “Digo lo que puedo dar”.
11. El orientador explica a los adolescentes que van a obsequiarle a su compañero de la derecha, un regalo imaginario, que incluya las cosas que a usted le gustaría dar en una relación (ejemplo: unidad, fortaleza, amabilidad, honestidad).
12. El orientador inicia la dinámica, y luego los adolescentes van, uno a uno, en orden. Cuando todos hayan dado sus obsequios, el orientador genera un momento de conversación, haciendo preguntas tales como: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades? ¿Qué fue lo más difícil de hacer? ¿Qué otras cosas quisieran dar o recibir?
13. Por último, el orientador concluye las actividades, haciendo una realimentación de las actividades.



### Actividad de cierre (15 MINUTOS):

#### “Círculo: Resaltando lo positivo”

1. El orientador le pide a los participantes mantenerse en la formación circular. Les comenta que, al igual que en otras actividades, el ser humano ha desarrollado una serie de valores que le permiten mantener las relaciones con los padres, amigos o parejas, en un nivel saludable.

2. Luego el orientador les pregunta a los participantes: ¿Qué valores piensan ustedes les ayudan para conservar sus relaciones afectivas con los demás?

Permite 30 segundos para la reflexión individual, y luego pide a los participantes que compartan sus valores con una pareja.

3. Ahora, el orientador les indica que van a hacer una rodada en que cada uno le dirá a la persona que está a su izquierda: “algo positivo que le agrada de esa persona”. El orientador hace énfasis en que sean honestos, no inventen características que piensan no tiene la persona. Deben hacerlo de una manera amable y con respeto.
4. El orientador debe estar siempre atento de guiar los comentarios y comportamientos de los adolescentes para evitar burlas y chistes que incomoden a los demás. Estos temas siempre crean un ambiente de risas y vergüenza.
5. Cuando todos hayan tenido la oportunidad de hablar, el orientador felicita a los participantes por el buen trabajo que hicieron hoy, y exponer sus sentimientos frente al grupo. Aquí, da por terminado el taller.



### Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.decision-making-confidence.com/7-pasos-para-tomar-decisiones.html>. (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_5.pdf](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_5.pdf). (Consultado en marzo 2013).
- [http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma\\_de\\_decisiones.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma_de_decisiones.shtml). (Consultado en marzo 2013).

# Taller 17

## Sueño con una sociedad sostenible



### Tema:

Tomar conciencia sobre la situación de emergencia planetaria y lo que significa la sostenibilidad. Actuar con valores solidarios para contribuir a la construcción de un futuro sostenible.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la sostenibilidad? ¿Por qué es importante? ¿Qué valores nos guían en nuestras prácticas sostenibles? ¿Qué podemos hacer para promover la sostenibilidad?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas, preferiblemente reciclado. Se necesita 1 hoja por participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto: sostenibilidad.



### Preparación:

- Leer el material “¿Qué es la sostenibilidad y por qué mencionarla en una guía de valores?” del módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Preparar letreros que digan “Sostenible”, “No sostenible” e “Indeciso”, en una hoja de papel cada uno, y pegar cada letrero en una esquina diferente del salón.
- Escribir en el tablero los enunciados que aparecen en la página de apoyo titulada “¿Prácticas sostenibles?”
- Sacar una fotocopia, por cada participante, de la página de apoyo titulada “Triple Venn”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Tres esquinas”.** El orientador introduce el concepto de la sostenibilidad. Luego, hace una serie de enunciados enfocados en temas ambientales para que los participantes analicen sus reacciones al respecto, escogiendo una de las tres esquinas del salón que representan “sostenible”, “no sostenible” y “no sé”.
- **Actividad Individual y Grupal: “Mapa conceptual: Valores”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, en la cual se identifican los valores relacionados con la sostenibilidad. Los participantes crean mapas conceptuales para demostrar la relación entre la sostenibilidad y varios valores. Utilizan los ejemplos de la actividad inicial. Los participantes exhiben sus mapas en las paredes del salón, pegándolos con cinta adhesiva.

- **Actividad de cierre: “Galería de reflexión”**. El orientador les dice a los participantes que deben visitar, por lo menos, tres mapas conceptuales exhibidos en el salón. El orientador les pide a 2 o 3 voluntarios que compartan sus reacciones a los mapas conceptuales. ¿Qué tienen en común? ¿Cómo son diferentes? ¿Qué estrategias ofrecen para promover la sostenibilidad?

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

#### “Tres esquinas”

1. El orientador le hace las siguientes preguntas al grupo: ¿Que significa la palabra sostenible? ¿Dónde han escuchado hablar sobre la sostenibilidad en el pasado?
2. El orientador le explica a los participantes que la sostenibilidad es un concepto abstracto. Los procesos y productos sostenibles no son siempre fáciles de identificar.
3. Explica que para la siguiente actividad tendrán que ponerse todos de pie, escuchar el enunciado y caminar hacia la esquina del salón que describa la práctica mencionada (sostenible, insostenible o indeciso).
4. El orientador lee, uno por uno, los enunciados que aparecen en la página de apoyo titulada “Prácticas o productos sostenibles”.
5. Después de cada enunciado, los participantes se trasladan hacia la esquina que representa el tipo de producto o proceso.
6. Cada vez que los participantes escogen una esquina, el orientador le pide a un participante de cada esquina que comparta con el grupo por qué escogió esa esquina.
7. Después de escuchar los 5 enunciados, los participantes vuelven a sus puestos.
8. El orientador explica que todos los enunciados que escucharon representan ejemplos de productos o prácticas sostenibles.



#### Actividades grupales (30 MINUTOS):

#### “Mapa conceptual: Valores”

1. El orientador explica a los participantes que: “La sostenibilidad se refiere a las prácticas que permiten que los seres humanos y la naturaleza existan en armonía productiva, para que se puedan satisfacer las necesidades para la supervivencia de generaciones presentes y futuras. Para poder cumplir con estas prácticas, es necesario poner los valores personales en acción”.
2. El orientador hace una lluvia de ideas con los participantes, para escribir los valores que se ponen en práctica en la ejecución de las prácticas sostenibles listadas en el tablero.
3. Uno por uno el orientador llama a los participantes al tablero para que escriban los valores que están relacionados con alguno de los enunciados. Se pueden repetir valores en diferentes enunciados.
4. Cuando se hayan conseguido por lo menos dos valores por enunciado, el orientador guía a los participantes en la elaboración de su mapa conceptual.
5. El orientador le entrega a cada participante una copia del material de apoyo titulado “Triple Venn” y tres lápices de colores diferentes.
6. El orientador indica a los participantes que escojan tres de los enunciados en el tablero. Los participantes escriben sus elecciones en uno de los círculos del diagrama de Venn triple. Escriben cada elección de un color diferente.
7. En las secciones donde se superponen dos círculos del diagrama, los participantes escriben uno o dos valores que son necesarios para las prácticas sostenibles.
8. Los participantes repiten el paso 6 y 7 hasta que hayan escrito las prácticas sostenibles y los valores que hacen falta.
9. En la sección del centro del diagrama de Venn triple, escriben un valor que es compartido por las tres prácticas o productos sostenibles.

10. El orientador le dice a los participantes que tienen 15 minutos para dibujar, en la sección periférica de cada círculo, un ejemplo de la práctica o producto sostenible correspondiente a esa sección del diagrama de Venn triple.
  11. El orientador le pide a los participantes que sean creativos en el desarrollo de sus dibujos, inspirándose en ejemplos de la vida real, o lo que se imaginan para el futuro: “El sueño de la sociedad sostenible”.
  12. El finalizar sus mapas conceptuales, los pegan con cinta adhesiva en las paredes del salón.
2. El orientador le pide a los participantes que reflexionen con las siguientes preguntas:
    - ¿A qué categoría corresponden la mayoría de las prácticas o productos sostenibles que analizaste: hogar, comunidad, escuela?
    - ¿Cuál es el valor más común que se repite en la exhibición?
    - ¿Qué acciones concretas podemos tomar para promover la sostenibilidad a través de las prácticas y productos exhibidos?
  3. El orientador le pide a dos o tres participantes que compartan sus respuestas a las preguntas de reflexión.



### Actividad de cierre (5 MINUTOS):

#### “Galería de reflexión”

1. El orientador le dice a los participantes que analicen, por lo menos, cinco mapas conceptuales exhibidos en las paredes del salón.
- <http://www2.epa.gov/science-and-technology/sustainable-practices>. (Consultado en marzo 2013).



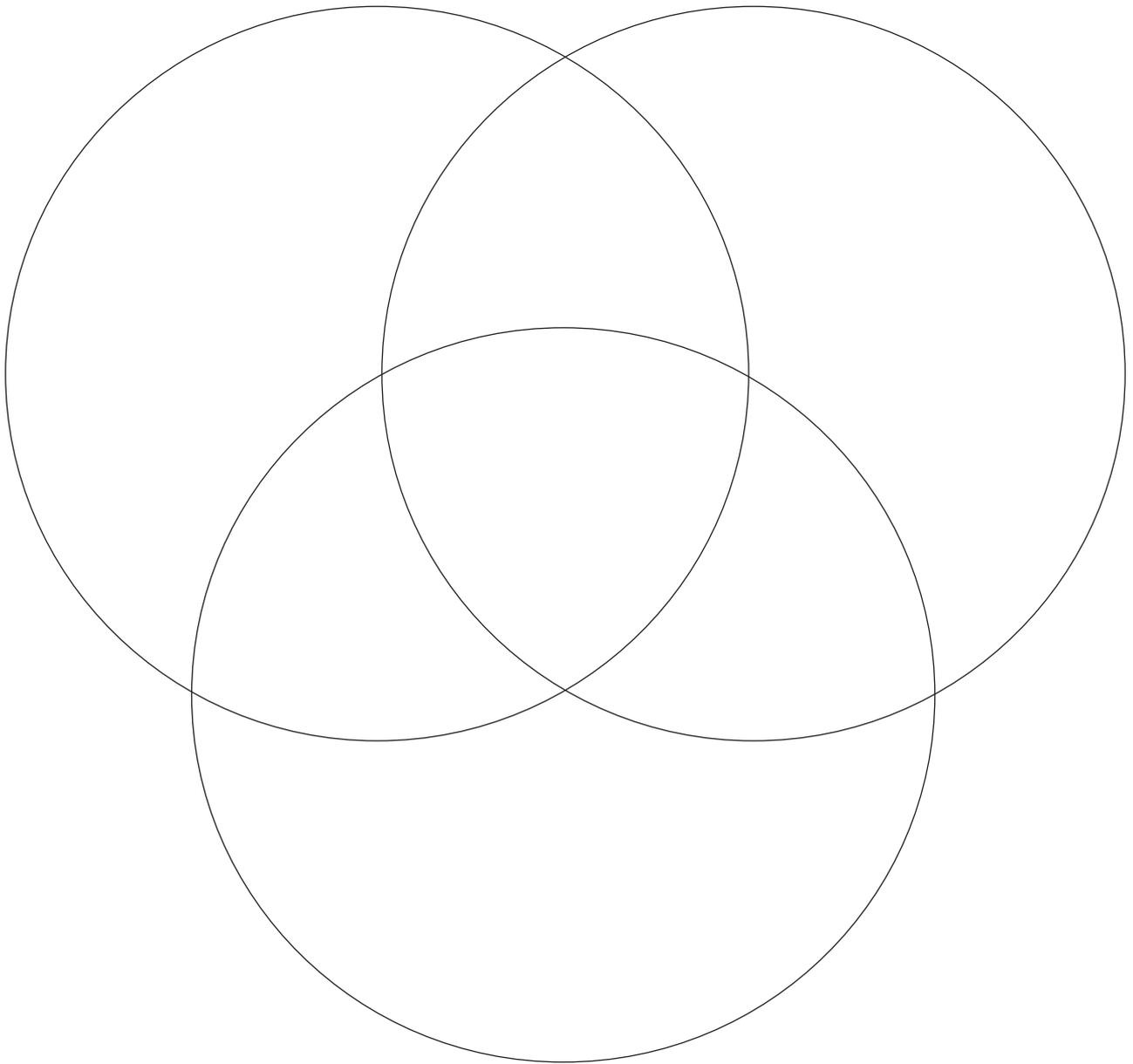
### Referencia:

 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Practicas sostenibles

- Utilizar biocombustibles (combustibles hechos de maíz y grasas usadas, por ejemplo).
- Uso de computadoras portátiles (*laptops*).
- Bombillo fluorescente.
- Libros electrónicos.
- Jardines en el techo.
- Donaciones de comida de restaurantes y supermercados.
- Protección de abejas.
- Reciclaje de botellas plásticas.
- Reutilización de botellas plásticas.
- Reducción del uso de botellas plásticas.

## 2. Triple Venn



# Taller 18

## Cuidado del medio ambiente



### Tema:

Cuidado del medio ambiente. Importancia del medio ambiente, cómo cuidarlo, por qué es importante



### Duración:

60 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Por qué es importante cuidar el medio ambiente? ¿Cuáles son las principales amenazas actuales que sufre el medio ambiente? ¿Qué puedo hacer para contribuir al cuidado del medio ambiente?



### Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir o bolígrafos.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos y vocabulario: deforestación, tala indiscriminada, guardabosques, derrame de petróleo, CO<sub>2</sub>, consumismo.



### Preparación:

Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar:**
  - **“Si fuera un animal sería”.** Esta dinámica de sensibilización permite que los adolescentes se identifiquen con un animal. También permite introducir el tema del cuidado del medio ambiente.
  - **“Conversación grupal”.** El orientador guía una conversación grupal en la que se comenta sobre las principales amenazas al medio ambiente y las posibles soluciones.
- **Actividad grupal: “La tala de árboles”.** A través de un juego muy activo, los adolescentes toman conciencia de la importancia de los árboles en el medio ambiente y del impacto que produce la tala indiscriminada de árboles.
- **Actividad de cierre: “Me comprometo”.** Los adolescentes se comprometen a cumplir con tres medidas de cuidado del ambiente.

### Descripción de las actividades del taller:



### Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

- **“Si fuera un animal sería”**
  1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller sobre el cuidado y la importancia del medio ambiente.

2. El orientador les dice a los participantes que, para comenzar, van a hacer un gran círculo entre todos y van a ir completando la frase “Si fuera un animal sería...”.
3. No tienen que decir por qué serían ese animal, simplemente deben decir “Si fuera un animal sería un delfín”, “Si fuera un animal sería una tortuga”, etc.
4. El orientador comienza la ronda.
5. La dinámica termina cuando todos los participantes hayan completado la frase.

#### • “Conversación grupal”

1. El orientador guía una conversación grupal acerca de las principales amenazas contra el medio ambiente.
2. Pregunta a los adolescentes: ¿Cuáles creen que son, actualmente, las principales amenazas contra el medio ambiente? Por ejemplo: el CO<sub>2</sub>, el consumo exagerado de plástico, los derrames de petróleo, la tala de árboles, la pesca indiscriminada, la caza de animales en peligro de extinción, la escasez de agua, etc.
3. El orientador motiva a los participantes a dar sus opiniones.
4. Luego de que han identificado las amenazas, les pregunta: ¿Cuáles podrían ser algunas soluciones para combatir estos problemas?
5. Los motiva a participar y genera un diálogo participativo.
6. El orientador culmina diciendo: “El medio ambiente es el conjunto de todas las cosas vivas que nos rodean, de él obtenemos todo lo que utilizamos para vivir. Tenemos el gran compromiso de proteger el medio ambiente, pues de esto depende nuestra calidad de vida. Cuando hacemos mal uso de los recursos naturales, ponemos en peligro el lugar donde vivimos. Defender el medio ambiente es nuestro deber, podemos asumir actitudes individuales y colectivas en defensa del ambiente, buscando soluciones que impidan su contaminación y degradación”.



#### Actividades grupales (20 MINUTOS):

##### “La tala de árboles”

1. El orientador dice a los jóvenes que van a realizar un juego que se llama “La tala de árboles”.
2. El orientador les explica que una persona del grupo será “el guardabosques”; otros tres serán “los taladores de árboles” y todos los otros serán los “árboles”.
3. El orientador debe delimitar el área donde se va a jugar y marcarlo con una cuerda, con *masking tape*, o marcar los límites del espacio con las sillas del salón.
4. Les explica que los “taladores” tendrán 30 segundos para “talar” (tocar a los “árboles”). Una vez tocados los “árboles”, se tienen que acostar en el piso.
5. Les explica que el guardabosques deberá ir tocando a los “árboles talados” (los “árboles” que estén en el piso), para revivirlos. Al ser revividos por el “guardabosques”, los “árboles” no pueden ponerse de pie enseguida, sino que deben ir creciendo poco a poco. Primero se sientan, después se ponen de rodillas y al final se paran.
6. Les explica que mientras los “árboles” van creciendo, los “taladores” los pueden volver a “talar”.
7. El orientador da la señal para comenzar el juego.
8. Pasados los 30 segundos, el orientador pide que se detengan y anota cuántos “árboles” cayeron totalmente al piso con el cuidado de un solo “guardabosques”.
9. Después se juega un segundo período, en el cual se agrega otro guardabosques y, al finalizar el período, se vuelve a apuntar el número de “árboles” caídos.
10. Esto se repite las veces que se pueda, según el número de adolescentes participantes.
11. Cuando hayan terminado de jugar, el orientador hace una conclusión y relaciona el juego con el tema. Comenta con el grupo los efectos de las actividades.

tadores que tiene la deforestación (tala indiscriminada de árboles). También comenta que es muy importante el trabajo de los guardabosques. Al revisar los apuntes, se dará cuenta de que la tala disminuye mucho cuando hay más guardabosques y llega un punto en donde se siembran más árboles de los que se talan.



### Actividad de cierre (20 MINUTOS):

#### “Me comprometo”

1. El orientador les explica a los participantes que para cerrar, cada uno va a pensar, de manera individual, en tres cosas concretas con las cuales se pueden comprometer para cuidar el medio ambiente.
2. Les reparte una hoja y un lápiz de escribir o bolígrafo.
3. Les pide a los adolescentes que escriban sus tres compromisos en su hoja.

4. Les da tiempo para pensarlo y escribirlo.
5. Les pide que hagan un gran círculo entre todos.
6. Les pide que, uno a uno, vayan compartiendo sus compromisos con el resto.
7. Luego de que todos hayan dicho su compromiso, El orientador les pide que, entre todos, incluido él, hagan un compromiso de salón para cuidar el medio ambiente. Se ponen de acuerdo y sacan en limpio un compromiso grupal al que todos se comprometen.
8. Escriben el compromiso en un papel, el papel pasa de mano en mano y lo van firmando todos.
9. Pegan el papel en un lugar visible del salón para que siempre lo puedan recordar.



### Referencia:

- <http://www.slideshare.net/ieuropa/juegos-edu-cacin-ambiental>. (Consultado en marzo 2013).



# Taller 19

## Tener un mentor



### Tema:

Formar relaciones sanas para un autoconcepto saludable.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es un mentor? ¿Cuál es el rol de un mentor en mi vida? ¿Quién puede ser un buen mentor para mí?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas, preferiblemente recicladas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Tablero y tizas.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: mentor, carácter, autoconcepto, relaciones interpersonales.



### Preparación:

- Leer el material “El desarrollo del carácter: la relación entre pensar, sentir y actuar” del módulo 2 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar una fotocopia, por cada participante, de las páginas de apoyo tituladas “Adjetivos de un mentor” y “Perfil del mentor ideal”, para la actividad “Perfil de un buen mentor”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Lluvia de ideas”.** El orientador le pregunta a los participantes: ¿Quiénes son los adultos responsables en tu vida? El orientador les da 5 minutos a todos los participantes para que suban al tablero a plasmar su lluvia de ideas. Cuando terminan, el orientador les pide a dos o tres voluntarios que expliquen por qué escogieron a las personas cuyo nombre escribieron en el tablero.
- **Actividad individual y grupal: “Perfil de un buen mentor”.** El orientador guía a los participantes en una actividad grupal, que los ayuda a identificar las cualidades de un buen mentor, con base en sus necesidades e intereses individuales. Los participantes crean un perfil del mentor ideal, e identifican personas en su vida que llenan este perfil.
- **Actividad de cierre: “Carta de interés”.** Los participantes escriben una carta a la persona que han identificado en la actividad anterior. En la carta, escriben por qué desean que sea su mentor, describiendo todos los aspectos del perfil

que han creado. Los participantes se comprometen a entregar su carta al destinatario, dentro de una semana de haber terminado el taller.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Lluvia de ideas”

1. El orientador les explica a los participantes que: “El carácter es la combinación de rasgos, reacciones y conductas de la persona, e incluye la forma de sentir, pensar y actuar. Entre los factores que afectan el carácter están las relaciones interpersonales cercanas que uno mantiene”.
2. El orientador le pregunta a los participantes: “¿Quiénes son los adultos responsables en sus vidas?”
3. Cada participante va al tablero con un pedazo de tiza y escribe uno o más nombres.
4. Los participantes deben tratar de llenar el tablero con nombres de personas adultas responsables en sus vidas (puede ser un tío, abuela, vecino, maestro, etc.).
5. Cuando el tablero está lleno de nombres, el orientador le da un minuto a los participantes para analizar los ejemplos.
6. El orientador le pide a 2 o 3 voluntarios que compartan con el grupo por qué escogieron a las personas que escribieron en el tablero.



#### Actividades grupales (30 MINUTOS):

##### “Perfil de un buen mentor”.

1. El orientador le explica a los participantes que las relaciones interpersonales que mantiene con los adultos responsables que identificaron en la actividad anterior, son factores importantes en la formación de su carácter. Un mentor es una persona con la cual se forma

una relación interpersonal para tener un modelo a seguir, y para aprender más sobre algún aspecto de la vida del individuo; por ejemplo, una carrera o un deporte.

2. El orientador le entrega una hoja de papel y un lápiz de escribir a cada participante.
3. Le dice a cada pareja que dividan la página por la mitad, verticalmente. En el lado izquierdo, escriben diez necesidades. En el lado derecho, escriben diez intereses.
4. El orientador le da a los participantes 5 minutos para compilar su lista de necesidades e intereses.
5. Transcurrido los 5 minutos, el orientador le dice a los participantes que tienen 3 minutos para escribir, al lado de cada necesidad e interés, el nombre de una persona que podría ayudarles con cada una de ellas. Puede ser la misma persona para más de una necesidad o interés.
6. Luego de 3 minutos, el orientador entrega una copia por cada pareja de la página de apoyo titulada “Adjetivos de un mentor”.
7. El orientador le dice a los participantes que tienen 5 minutos para compilar la mayor cantidad de adjetivos que describen al mentor ideal que comience con una de las letras del abecedario. Deben usar su creatividad para pensar en las cualidades indispensables de un mentor.
8. Al finalizar la tarea anterior, el orientador le dice a los participantes que analicen su lista de adultos responsables, y que circulen el nombre de dos personas de la lista, con lápices de colores distintos.
9. Luego, el orientador le dice a los participantes que pongan un gancho, con el color correspondiente, al lado de los adjetivos en la página de apoyo titulada “Adjetivos de un mentor” que describen a las dos personas que escogieron.
10. Para finalizar, el orientador le da a los participantes una copia de la página de apoyo titulada “Perfil del mentor ideal”.
11. Los participantes escogen uno de los dos mentores y llenan la tabla como se les indica.



### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

#### “Carta de interés”.

1. El orientador entrega una hoja de rayas a cada participante.
2. Los participantes escriben una carta de interés a la persona que han identificado en la actividad anterior. En la carta, escriben por qué desean que sea su mentor, describiendo todos los aspectos del perfil que han creado.
3. Los participantes se comprometen a entregar su carta al destinatario, dentro de una semana de haber terminado el taller.



 MATERIAL DE APOYO

## 1. Adjetivos de un mentor

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	WX	YZ

## 2. Perfil del mentor ideal

---

Es un **M**odelo a seguir porque...

---

Me **E**nseña a...

---

**N**o me juzga por ser...

---

**T**rabaja en...

---

**O**bserva cambios en mi manera de...

---

Me da **R**ealimentación sobre...

---

# Taller 20

## Todo es experiencia



### Tema:

No existe error, sino oportunidad para aprender.



### Duración:

45 minutos.



### Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es la resiliencia? ¿Por qué es importante? ¿Cómo nos ayuda la resiliencia a aprender de los errores?



### Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.



### Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: resiliencia, reto.



### Preparación:

- Leer el material “La resiliencia” del módulo 2 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero la siguiente serie de letras, para la actividad de “Guacho de letras”:

**A C E E I I I L N R S**

- Sacar una fotocopia, por cada dos participantes, de la página de apoyo titulada “Retos: causas y consecuencias” para la actividad “La entrevista: Retos”.
- Escribir en el tablero las preguntas que aparecen en la página de apoyo titulada “Preguntas para la entrevista” para la actividad “La entrevista: Retos”.



### Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Guacho de letras”.** El orientador escribe una serie de letras en el tablero. Le entrega a cada participante una hoja de papel y un lápiz de escribir, y les dice que desenreden las letras, para encontrar respuesta a la pregunta: ¿Cómo se le llama a la habilidad para superar retos y obstáculos?
- **Actividad individual y grupal: “La entrevista: Retos”.** El orientador guía a los adolescentes en una actividad grupal, en donde tienen que entrevistarse los unos a los otros, para aprender sobre los retos que han afrontado y los retos que todavía no han afrontado. Analizan las causas y consecuencias de los retos y lo que aprendieron después de cada experiencia. Presentan sus entrevistas al grupo.
- **Actividad de cierre: “Reflexión”.** Los participantes leen su entrevista de nuevo. Analizan las consecuencias del reto y los aprendizajes logrados.

### Descripción de las actividades del taller:



#### Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

##### “Guacho de letras”

1. El orientador explica a los participantes que: “En el proceso de aprendizaje, es necesario saber aprender de los errores y seguir adelante, por dos razones: primero, los errores nos abren los ojos a nuevos conocimientos que no anticipamos; y segundo, los errores nos fuerzan a parar y pensar nuevamente sobre lo que estamos aprendiendo”.
2. El orientador divide el grupo en parejas.
3. Le entrega a cada pareja una hoja en blanco y un lápiz de escribir.
4. El orientador le dice al grupo que descifre las letras que están en el tablero para contestar la siguiente pregunta: “¿Qué habilidad es necesaria para superar los obstáculos?”
5. Cuando el orientador da la señal, los participantes tienen 5 minutos para desenredar las letras y descifrar la respuesta. (Respuesta: resiliencia).
4. El orientador explica que los miembros de cada pareja se alternarán en el rol de “entrevistador” y el “entrevistado”.
5. El orientador escribe, en el tablero, las preguntas que aparecen en el material de apoyo titulado “Preguntas para la entrevista”.
6. El orientador le dice a cada pareja que tiene 20 minutos para hacer la entrevista.
7. Cada participante se turna siendo el “entrevistador” por 10 minutos y anota las respuestas del “entrevistado” en su hoja de rayas. Luego cambian de rol.
8. Cuando terminan la entrevista, los participantes intercambian sus respuestas, y tienen 2 minutos para leerlas, y resumir la información de su entrevista en la tabla que aparece en la página de apoyo titulada “Retos: causas y consecuencias”. Solo llenan las filas que corresponden a retos en la escuela y en el hogar.
9. El orientador le dice a los participantes que tienen 5 minutos para pensar sobre un reto que podrían tener en el futuro, y completar la parte inferior de la tabla en la página de apoyo titulada “Retos: causas y consecuencias”.



#### Actividades grupales (30 MINUTOS):

##### “La entrevista: Retos”

1. El orientador le explica a los participantes que: “La resiliencia es la habilidad de recuperarse después de superar obstáculos o adversidades. Esto también requiere una actitud optimista ante los retos”.
2. El orientador divide el grupo en parejas, diferentes a las de la actividad anterior.
3. Le entrega a cada participante una hoja de rayas, un lápiz de escribir y una copia de la página de apoyo titulada “Retos: causas y consecuencias”.
1. Para finalizar, el orientador le dice a las parejas que escojan una entrevista para compartir con el resto del grupo. Un miembro de la pareja presenta lo que aprendió sobre uno de los retos de su pareja.
2. Por cada participante que comparte el reto de su pareja, el orientador le pregunta al grupo: ¿Cuántos participantes esperan tener el mismo reto en el futuro? ¿Cuántos esperan tomar las mismas acciones ante el reto? ¿Por qué, o por qué no? ¿Cómo les ayudan las lecciones que han aprendido en los retos anteriores?



#### Actividad de cierre (10 MINUTOS):

##### “Reflexión”

 **MATERIAL DE APOYO**

## 1. Preguntas para la entrevista

- Dime un ejemplo de:
  - Un reto que enfrentaste en el pasado en la escuela.
  - Un reto que enfrentaste en el hogar.
- ¿Por qué se presentó cada reto?
- ¿Cómo te sentiste en el momento que se presentó cada reto?  
¿Por qué?
- ¿Qué acción tomaste en cada caso?
  - Enfrentar el reto, o
  - Ignorar el reto. ¿Por qué?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias de la acción que tomaste frente cada reto?
- ¿Harías lo mismo otra vez si se presentaran los mismos retos el día de hoy? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendiste de la experiencia?

## 2. Retos: causas y consecuencias

Causa	Reto	
	Escuela:	Acción
		Consecuencia
		Aprendizaje
	Hogar:	Acción
		Consecuencia
		Aprendizaje
	Un reto del futuro:	Acción
		Consecuencia
		Aprendizaje



## Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. *Attachment and loss*. Volumen 1. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, Londres, 1969.
- Cortina, Adela. “Los valores de una ciudadanía activa”. En: *Educación, valores y ciudadanía*. Volumen 6. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, España, 2010.
- Declaración y programa de acción sobre una cultura de paz*. Unesco, Francia, 1999.
- Engel, G.L. “The need for a new medical model: A challenge for biomedicine”. *Science* 196(4286), 1977, pp. 129-136.
- Fe y Alegría El Salvador. Unidad de Educación Integral. *Técnicas de educación popular*. El Salvador, 2012.
- Horton Cooley, Charles. *Human nature and the social order*. Scribner’s, Nueva York, 1902.
- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Lane, Robert E. “The road not taken: Friendship, consumerism, and happiness”. *Critical Review* 8(4), 1994, pp. 521-554.
- Martínez, Miquel. “Educación y valores democráticos.” En: *Educación en valores*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Madrid, 2001.
- Ministerio de Economía y Finanzas. *Panamá: Encuesta de niveles de vida 2008*. Panamá, 2008.
- Ministerio de Educación y Ciencia de España. *El arte de hablar: Oratoria eficaz*. Madrid, s/f.
- Moghaddam, Masoud. “Happiness, faith, friends, and fortune: Empirical evidence from the 1998 US survey data”. *Journal of Happiness Studies* 9(4), 2008, pp. 577-587.
- Pulido Ritter, Luis. “Teoría del juego vivo”. *Diario La Prensa*. Sección Sociedad, 25 de enero de 2005.
- Resnick, M.D., L.J. Harris y R.W. Blum. “The impact of caring and connectedness on adolescent health and well-being”. *Journal of Paediatrics and Child Health*, Vol. 29, 1993.
- Seligman, Martin. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Reimpresión. Atria Books, Nueva York, 2012.
- Zimmer-Gembeck, M.J. y W.A. Collins. “Autonomy development during adolescence”. En: *Blackwell handbook of adolescence*. Blackwell Publishers, Oxford, s/f.

### Internet

- [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Anexo:Pa%C3%ADses\\_por\\_igualdad\\_de\\_ingreso&oldid=63318254](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Anexo:Pa%C3%ADses_por_igualdad_de_ingreso&oldid=63318254).
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Anagrama>.
- [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=West-East\\_Divan\\_Orchestra&oldid=61480687](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=West-East_Divan_Orchestra&oldid=61480687).
- <http://experiencelife.com/wp-content/uploads/2011/11/Flourish.pdf>.

- [http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/de\\_que\\_color\\_libro.html](http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/de_que_color_libro.html).
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>.
- <http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2009/06/24/positive-psychology-for-kids-teaching-resilience-with-positive-education>.
- <http://mensual.prensa.com/mensual/contenido/2005/01/25/hoy/opinion/115077.html#>.
- <http://microdata.worldbank.org/index.php/catalog/70>.
- <http://ndsalud.blogspot.com/p/piramide-alimentacion.html>.
- [http://news.nationalgeographic.com/news/2004/12/1206\\_041206\\_global\\_warming.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2004/12/1206_041206_global_warming.html).
- <http://pazparacolombia.blogspot.com.es/2006/03/breve-biografa-de-mahatma-gandhi.html>.
- [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13175&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html).
- <http://quoteinvestigator.com/2013/01/10/watch-your-thoughts/>.
- <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/733FutureWeWant.pdf>.
- <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001478/147878e.pdf>.
- [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/blue\\_planet/coasts/coral\\_reefs/coral\\_facts/index.cfm](http://wwf.panda.org/about_our_earth/blue_planet/coasts/coral_reefs/coral_facts/index.cfm).
- [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/teacher\\_resources/own\\_goals/global\\_warming/index.cfm](http://wwf.panda.org/about_our_earth/teacher_resources/own_goals/global_warming/index.cfm).
- <http://www.ahire.es/wp-content/uploads/downloads/2011/05/Bernab%C3%A9-Tierno.-Valores-humanos.pdf>.
- [http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy\\_living/nutrition/life\\_adoles](http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/life_adoles)
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/k/king.htm>.
- <http://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/menchu.htm>.
- [http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa\\_mercedes.htm](http://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sosa_mercedes.htm).
- [http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto\\_necesidad\\_primaria.ht](http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/afecto_necesidad_primaria.ht)
- <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/m/margareth162936.html>.
- [http://www.conservation.org/act/spread\\_the\\_word/Pages/pledge-to-protect-the-planet-that-provides.aspx](http://www.conservation.org/act/spread_the_word/Pages/pledge-to-protect-the-planet-that-provides.aspx).
- <http://www.earthcharterinaction.org/content/pages/read-the-charter.html>.
- <http://www.decision-making-confidence.com/7-pasos-para-tomar-decisiones.html>.
- [http://www.educarchile.cl/UserFiles/P0029/File/objetos\\_didacticos/Emprendimiento/Objeto6/Recursos\\_para\\_actividad/Emprendimiento\\_AA-17.pdf](http://www.educarchile.cl/UserFiles/P0029/File/objetos_didacticos/Emprendimiento/Objeto6/Recursos_para_actividad/Emprendimiento_AA-17.pdf).
- <http://www.efdeportes.com/efd47/valores1.htm>.
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Biodiversity/tabid/300/Default.aspx#.US9kHhk-D5>.

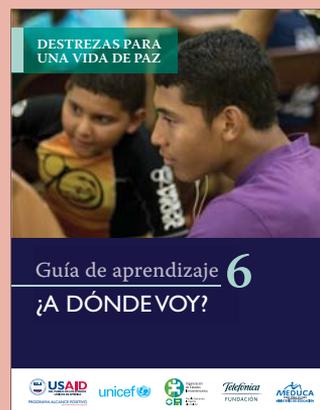
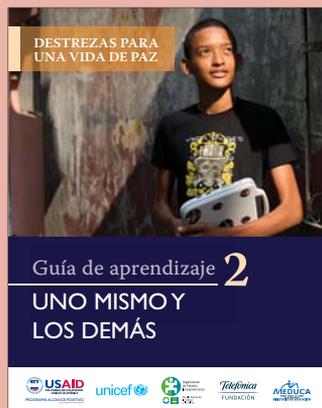
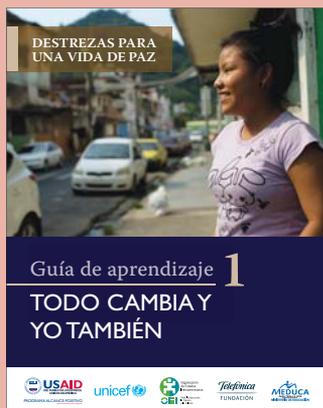
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Deforestation/tabid/182/Default.aspx#.US9CKRk—D5>.
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/GlobalHealth/tabid/308/Default.aspx#.US-hhvk—D5>.
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/Poverty/tabid/181/Default.aspx#.US9aQRk—D5>.
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/WaterSecurity/tabid/185/Default.aspx#.US9DmRk—D5>.
- <http://www.facingthefuture.org/TakeAction/FastFactsQuickActions/WomenGirls/tabid/184/Default.aspx#.US-EtOvF214>.
- [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/82/cd/pdf/03\\_personalidad.pdf](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/82/cd/pdf/03_personalidad.pdf).
- [http://www.jovenes.cristianos.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=327:como-superar-la-presion-de-grupo&catid=38:psicologia-relaciones&Itemid=61](http://www.jovenes.cristianos.com/index.php?option=com_content&view=article&id=327:como-superar-la-presion-de-grupo&catid=38:psicologia-relaciones&Itemid=61).
- [http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_5.pdf](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_5.pdf).
- <http://www.oei.es//pdfs/valores.pdf>.
- [http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma\\_de\\_decisiones.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/toma_de_decisiones.shtml).
- [http://www.reefresilience.org/Toolkit\\_Coral/C7a\\_Importance.html](http://www.reefresilience.org/Toolkit_Coral/C7a_Importance.html).
- <http://www.scribd.com/doc/46786672/Bowlby-1969-Attachment-and-Loss-Volume-1-Attachment>.
- <http://www.slideshare.net/ieuropa/juegos-educacion-ambiental>
- <http://www.tupolitica.com/otros-panama/resena-historica-de-la-republica-de-panama.html/>
- <http://www.un.org/spanish/millenniumgoals/bkgd.shtml>.
- <http://www.undp.org/content/undp/es/home/mdgoverview/>.
- <http://www.unesco.org/cpp/sp/proyectos/suncofp.pdf>.
- <http://www.unesco.org/new/en/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/education-for-sustainable-development/>.
- <http://www.unjustice.org/fairplay>.
- <http://www.usatoday.com/story/weather/2012/10/10/weather-disasters-climate-change-munich-re-report/1622845/>.
- <http://www2.epa.gov/science-and-technology/sustainable-practices>.







# DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ



Para mayor información:

Ministerio de Educación  
República de Panamá

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos  
Teléfono: 515-7338