

Jóvenes Líderes de Impacto por Centroamérica

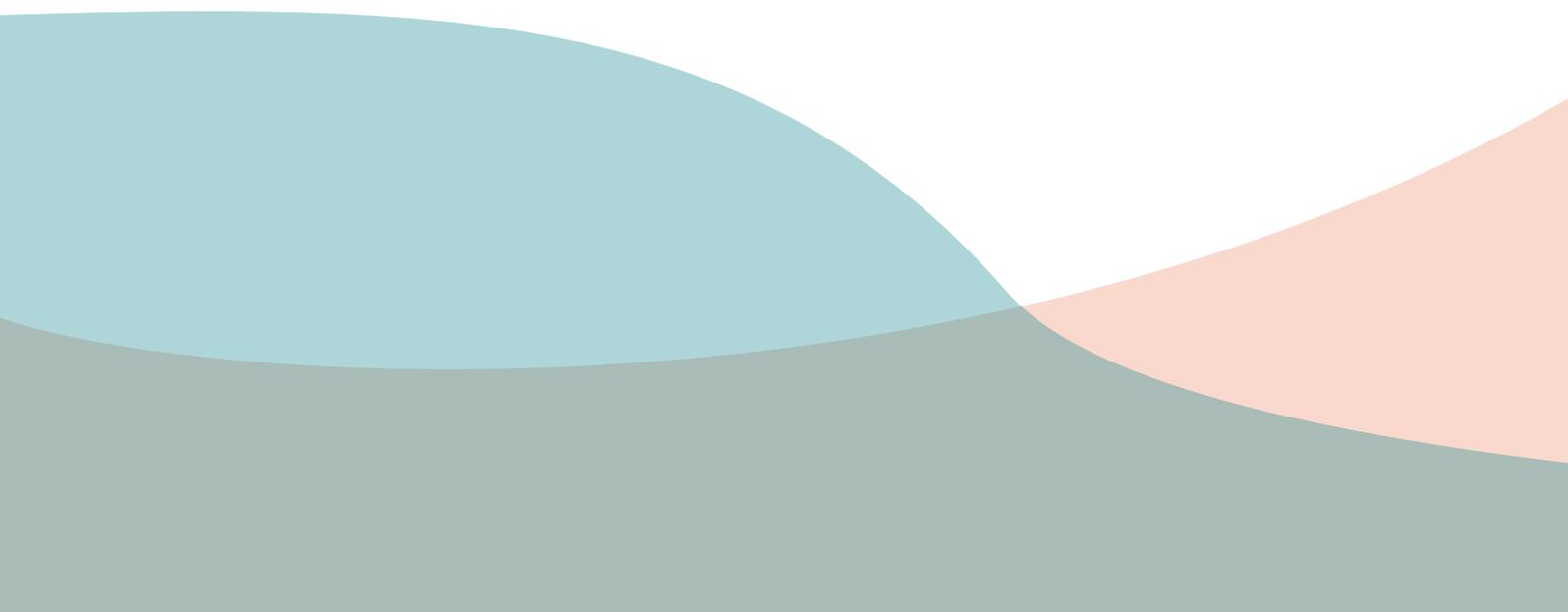
CUADERNO DE BITÁCORA



MÓDULO 1

Jóvenes Líderes *de Impacto*

Cuaderno de Bitácora



Jóvenes Líderes *de Impacto*

Cuaderno de Bitácora



Contenido

¿Qué es “historias que nos unen”?	8
Sesión 1: comencemos la historia	10
Sesión 2: la historia de mi vida	16
Sesión 3: el origen de la mariposa	25
Sesión 4: ideas que cambian el mundo	33
Sesión 5: hacer que las cosas sucedan	40
Sesión 6: la transición acompañada	50
Sesión 7: un grano de arena	58
Sesión 8: el orgullo de pertenecer	65

The background is white and filled with various colorful elements: blue, orange, pink, and green streamers of different lengths and curves; small circles and squares in the same color palette; and several four-pointed stars in blue, pink, and orange. The overall effect is celebratory and bright.

**BIENVENIDOS
Y BIENVENIDAS
AL PROGRAMA**

¿QUÉ ES “HISTORIAS QUE NOS UNEN”?

El Módulo 1. Historias que nos unen es una etapa inicial que busca motivarte, prepararte y generar tu compromiso con los objetivos del programa.

Se desarrollarán actividades muy participativas y divertidas para que te sientas parte de un grupo, de un programa y de una comunidad.

Te proporcionará una visión realista de lo que es el Programa Jóvenes Líderes de Impacto para que puedas decidir si deseas continuar en los módulos siguientes.

Tu participación y compromiso son dos elementos muy importantes para alcanzar logros efectivos. Serán la llave para estar lista o listo y continuar.

Nombre y Apellido



EL FLOW DEL MÓDULO

Sesión 1 COMENCEMOS LA HISTORIA	Sesión 2 LA HISTORIA DE MI VIDA	Sesión 3 EL ORIGEN DE LA MARIPOSA	Sesión 4 IDEAS QUE CAMBIAN EL MUNDO	Sesión 5 HACER QUE LAS COSAS SUCEDAN	Sesión 6 LA TRANSICIÓN ACOMPAÑADA	Sesión 7 UN GRANO DE ARENA	Sesión 8 EL ORGULLO DE PERTENECER
Ritual de inicio Apertura y bienvenida	Ritual de inicio ¿Qué es un compromiso?	Ritual de inicio Comenzamos a construir nuestro compromiso	Ritual de inicio Un paso más en nuestro compromiso	Ritual de inicio Nuestro compromiso en 7 palabras	Ritual de inicio Un solo compromiso para todas y todos	Ritual de inicio Dilo en voz alta	Evento de presentación de “historias que nos unen” y aprendizajes durante el viaje por el módulo
Círculo de la mañana El juego de los nombres	Círculo de la mañana El árbol del conocimiento	Círculo de la mañana Mi líder o lideresa de referencia	Círculo de la mañana Mejor sin etiquetas	Círculo de la mañana La proactividad, un súper poder	Círculo de la mañana Roles y responsabilidad en un equipo	Círculo de la mañana El diario de Aprendizaje	
Yo y mi comunidad Expectativas del programa y reglas de convivencia	Yo y mi comunidad Componentes del Programa Jóvenes Líderes de Impacto	Yo y mi comunidad Mis raíces	Yo y mi comunidad Ideas que cambian el mundo	Yo y mi comunidad Crea la oportunidad	Yo y mi comunidad El cambio es posible	Yo y mi comunidad Un grano de arena	
Historias que nos unen Contando historias	Historias que nos unen Personas representativas	Historias que nos unen Lugares representativos	Historias que nos unen Historias representativas	Historias que nos unen Tradiciones divertidas	Historias que nos unen Datos curiosos	Historias que nos unen Prepara tu pitch	
Yo y mis aspiraciones Zona de confort versus zona de aprendizaje	Yo y mis aspiraciones Autobiografía	Yo y mis aspiraciones Descubriendo mis talentos y potencial	Yo y mis aspiraciones Mi yo dentro de 5 años	Yo y mis aspiraciones Preparándome para lo que venga	Yo y mis aspiraciones Mi receta secreta	Yo y mis aspiraciones Ensayando	
Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre Recapitular, reconocer y recordar	Ritual de Cierre ¿Recapitular, reconocer y recordar	

SESIÓN 1: COMENCEMOS LA HISTORIA

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Se integrarán con su equipo facilitador y sus compañeros de grupo.
- Comprenderán el sentido de su participación en el Programa Jóvenes Líderes de impacto.
- Identificarán los elementos principales que estarán presentes en el Módulo I. Historias que nos Unen.



Conceptos clave

Cultura programática. Hace referencia a pensar y actuar bajo una estructura y orden que dan sentido de vida. Permite generar hábitos; planear y prever acciones futuras; organizar y gestionar efectivamente tiempos y recursos; tener constancia y disciplina hacia metas específicas; comportarse metódicamente según el ámbito en que se encuentre (trabajo, escuela, aula, etc.), entre otros comportamientos estructurados.

Zona de confort vs. Zona de aprendizaje. Se refiere a un estado físico y/o mental que supone una situación de comodidad, es decir, sin molestia, ni riesgos, ni esfuerzos. La comodidad lleva a un estado estático, que no incorpora aprendizajes ni retos nuevos. No obstante, perder esa zona de confort, ya sea al azar o voluntariamente, lleva a una zona de aprendizaje que implica ir más allá de nosotros mismos y hacer el esfuerzo por entender algo nuevo, adquirir una nueva habilidad o ambas cosas. En la zona de aprendizaje no estamos cómodos porque estamos haciendo un esfuerzo. Ambos estados se interrelacionan, es decir, de la zona de confort se pasa a la zona de aprendizaje y, viceversa, al obtener el aprendizaje se pasa a una zona de confort. Se recomienda que la movilidad entre ambas zonas sea constante.

HOJA DE TRABAJO 1A REGLAS DE CONVIVENCIA

Lee con atención

Las reglas de convivencia son un marco de referencia para establecer acuerdos generales de comportamiento, normando los valores y las actitudes. Todos los grupos humanos necesitamos normar nuestras relaciones para interactuar de manera fluida, respetuosa y solidaria.

En los próximos minutos, estableceremos entre todas y todos las normas que guiarán nuestro funcionamiento durante todas las sesiones. El acuerdo es importante y no saltárselo también lo es.

Pueden proponer todas las que consideren importantes, pero hay dos que no son negociables:

Asistencia

- Se requiere asistir al programa todas las sesiones.
- Si estas enfermo o enferma o tienes una situación grave que te impide llegar, ponte en contacto con las personas facilitadoras del programa. Comparte con confianza la situación; te apoyarán para encontrar la alternativa y que puedas cumplir con las sesiones y actividades.

Respeto

- El respeto es una de las claves para relacionarnos de manera sana con las personas y crecer.
- Se requiere aceptar que todas las personas somos iguales en derechos pero diferentes en nuestras culturas, religiones, sexo y formas de vivir y ver el mundo.
- Juzgar las ideas de las demás personas no está permitido. Tampoco la burla.
- Los malentendidos se resuelven hablando y no juzgando o propagando rumores.
- Mostrar valentía para expresar las ideas propias al mismo tiempo que muestras consideración por las ideas de las demás personas.

Escribe aquí las 10 Normas de Convivencia acordadas con el grupo. Leelas todas las veces que necesites para recordarlas.

Reglas básicas

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

HOJA DE TRABAJO 1B ¿DE QUÉ TRATA HISTORIAS QUE NOS UNEN?

Lee con atención

Este momento lo utilizaremos para narrar una historia sobre nosotros y nosotras y nuestras comunidades.

El trabajo se realizará en equipos conformados por 3 a 4 personas máximo. Es recomendable que se junten con compañeros y compañeras con quienes puedan encontrarse fácilmente más allá de estas sesiones.

Cada equipo construirá su narración y será contada a través de un video corto (10 minutos máximo) donde aplicarán sus habilidades y conocimientos con aplicaciones para edición de videos que conozcan.

En esta historia irán recolectando imágenes, testimonios y aspectos que son importantes en su comunidad y utilizarán sus celulares para grabar. Cada sesión en la que nos encontremos reflexionaremos sobre estos aspectos y ustedes tendrán que organizarse para ir haciendo el guion, grabando y construyendo sus historias.

Su video lo presentarán en la última sesión del Módulo (Sesión 8- El orgullo de pertenecer), que haremos un evento con personas invitadas especiales.

Ahora a conformar equipos.

Escribe aquí:

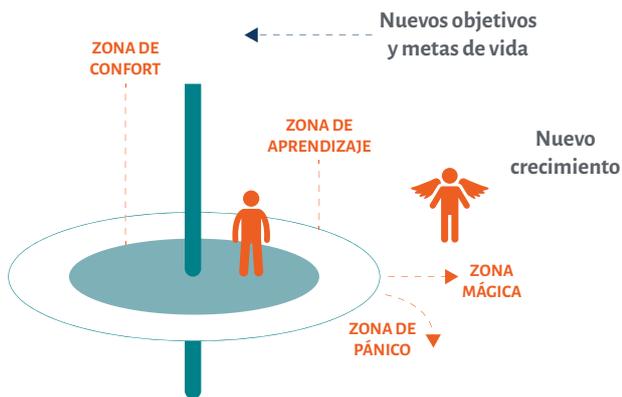
Nombre de tu equipo: _____

Nombre de las personas que estáis en el equipo: _____

App que utilizaréis: _____

HOJA 1C DIAGRAMA DE ZONA DE CONFORT

Toda mejora que busquemos por lo general se produce fuera de la zona de confort



La zona de confort es en la que nos acomodamos muchas veces en rutinas, que repetimos una y otra vez, aunque sepamos que hay algo mejor o incluso que son rutinas que nos hacen daño. Salir de esa zona da miedo y nos cargamos de excusas que nos paralizan para actuar. Puede dar pánico enfrentar emociones negativas -como el miedo y la ansiedad- que provoca lo nuevo y creemos que no somos capaces de afrontarlas o superarlas. Esa es la zona del pánico y traspasarla es requisito para entrar en la zona de aprendizaje.

Se llama zona de aprendizaje al “lugar” donde se consigue ampliar la zona de confort y enfrentar desafíos con mayor seguridad, poner en práctica habilidades y adquirir algunas nuevas. No es que el miedo haya desaparecido, pero se tienen herramientas para manejarlo. Con eso, llegamos a una zona mágica donde todo es posible.

AHORA REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿Te gustaría salir de tu zona confort en este momento? _____

¿Cómo lo harías? _____

SESIÓN 2: LA HISTORIA DE MI VIDA

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Reflexionarás acerca de tu propia historia.
- Comprenderás los componentes del Programa Jóvenes Líderes de Impacto.
- Identificarás tus logros y tus sueños que has tenido hasta el momento en su vida.

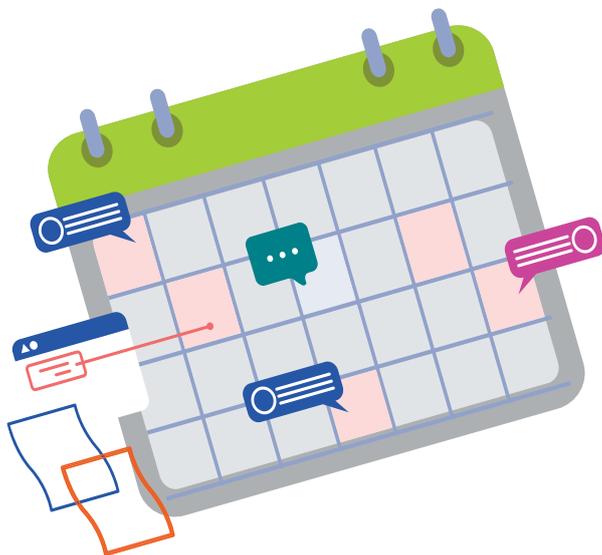


Conceptos clave

Desarrollo positivo. Es un enfoque centrado en el proceso de transformación personal, que supone un cambio interior, significativo e irreversible, que la persona joven decide hacer para su vida y su entorno. Se centra en el fortalecimiento del bienestar físico, emocional y mental de las personas jóvenes. Se logra poniendo a su disposición los apoyos y las oportunidades necesarias para que el entorno sea constructivo.

Compromiso. Es la capacidad para sacar adelante las tareas encomendadas. Según el académico Jeffrey S. Lehman el compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la proactividad y el liderazgo de impacto.

Flow del día



Tiempo	Temas
10 min	Ritual de inicio ¿Qué es un compromiso?
15 min	Círculo de la mañana El Árbol del conocimiento
20 min	Yo y mi comunidad Fases del Programa Jóvenes Líderes de Impacto
45 min	Historias que nos unen Personas representativas
20 min	Yo y mis aspiraciones Autobiografía
10 min	Ritual de cierre 3Rs: Recapitular, Reconocer y Recordar

HOJA 2A EL ÁRBOL DE CONOCIMIENTO

Observa la imagen del árbol y reflexiona ¿en que nos parecemos las personas a un árbol?

El árbol está conformado por varios elementos como sus raíces, su corteza, sus hojas, sus frutos. Cada elemento es relevante para su existencia. Así nosotros como personas también nos vamos conformando por diferentes elementos que vamos aprendiendo en nuestro camino, en nuestra trayectoria y que también son nuestras raíces, corteza, hojas y frutos.

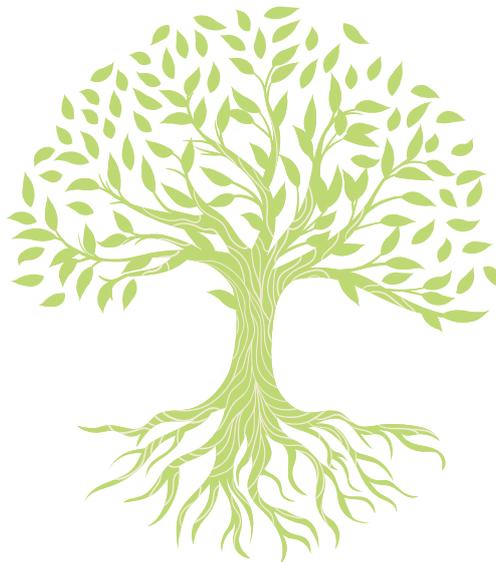
Escribe junto a las raíces

Piensa en aquellas cosas que aprendiste del lugar donde vives o personas con quien vives y has crecido, lo cual es valioso para ustedes en su vida

de hoy. Puede ser algo que sabes, algo que puedes hacer, algo en lo que crees, algo que te hace actuar (conocimientos, habilidades, creencias, valores).

Escribe junto al tronco

Mira el tronco y piensa en aquellas cosas que aprendiste en la escuela y es valioso para ti en tu vida de hoy. Puede ser algo que sabes, algo que puedes hacer, algo en lo que crees, algo que te hace actuar (conocimientos, habilidades, creencias, valores).



HOJA 2B FASES DEL PROGRAMA

Completa la tabla siguiente con la información que te proporcione tu facilitadora o facilitador.

Tiempo	Fase 1	Fase 2	Fase 3
¿Cuáles son sus propósitos?			
¿En qué consiste?			
¿Cuánto dura?			
¿Cuáles son mis compromisos?			
¿Qué beneficios obtengo?			

HOJA 2D. PERSONAS REPRESENTATIVAS DE LA COMUNIDAD

Lee con atención

La misión de hoy es identificar quiénes son personas relevantes de la comunidad y por qué.

Como parte de nuestra comunidad, existen personas que podemos identificar fácilmente por que son importantes en ella, ya sea por que aportan algo, por que durante muchos años la gente las reconoce, por que ofrecen algún

servicio, por qué realizan algún oficio, por qué organizan acciones o simplemente por que se han vuelto populares en el barrio, la colonia, o la calle donde vivimos.

Elaboren un catalogo de personas representativas, como lo podemos encontrar en Facebook, Instagram u otras redes sociales cuando entramos al catalogo de amigos o contactos.

	<p>Nombre: _____</p> <p>Comunidad: _____</p> <p>Esta persona es importante para la comunidad por qué _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---

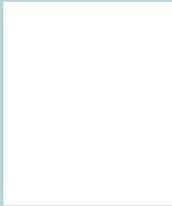
	<p>Nombre: _____</p> <p>Comunidad: _____</p> <p>Esta persona es importante para la comunidad por qué _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---



Nombre: _____

Comunidad: _____

Esta persona es importante para la comunidad por qué _____



Nombre: _____

Comunidad: _____

Esta persona es importante para la comunidad por qué _____

Selecciona dos para la historia

Elijan a dos personas representativas con las cuáles crean que pueden tomar algunas imágenes para su video e historia que contarán. Piensen en aquéllas que sería importante incorporarlas como homenaje a sus acciones y que además sea fácil acercarse a ellas y pedir su participación en el video.

Persona representativa 1: _____

Persona representativa 2: _____

2E LAS HISTORIAS QUE NOS UNEN

Completa la siguiente plantilla para el guion de tu historia

Elemento	Ubicación	Pasos	Guión	
Persona representativa (Máximo 2)	Dónde	Cómo se va a grabar	Imagen	Audio
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		

HOJA 2F AUTOBIOGRAFÍA

Yo _____

Elemento	Ubicación
¿Dónde y cuándo nació?	Nací
De los primeros años de vida hasta los 10 años, ¿Dónde crecí, estudié y qué logros tuve?	En mi niñez yo
De los 11 hasta los años que tengo ahora, ¿Dónde crecí, estudié y qué logros tuve?	En los años siguientes yo
¿Cómo me describo actualmente?	Soy una persona
¿Cuáles son mis sueños a futuro?	Mis sueños a futuro son

SESIÓN 3: EL ORIGEN DE LA MARIPOSA

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Reflexionarán acerca de sus raíces y procedencia.
- Comprenderán la importancia de reconocer el liderazgo de las personas.
- Identificarán sus talentos y potencialidades.

Conceptos clave

Liderazgo. Es una disciplina, que requiere compromiso contigo y cuyo ejercicio produce deliberadamente una influencia en un grupo determinado, con la finalidad de alcanzar un conjunto de metas preestablecidas de carácter beneficioso, útiles para la satisfacción de las necesidades verdaderas del grupo y la comunidad. Algunas características del liderazgo son: la visión, el amor a la actividad, el coraje y el valor, la capacidad de comunicación, la capacidad de identificar oportunidades donde otros ven problemas; vencer el temor a los errores, la energía.



HOJA 3A MI LÍDER O LIDERESA DE REFERENCIA

Piensa y escribe

- Piensa en una persona conocida que consideras que es un líder o lideresa y tiene las características que hemos comentado.
- Escribe el nombre de esa persona y una cualidad, una acción y una actitud que le hace ser líder o lideresa.
- Comparte tus resultados con tus compañeros y compañeras.

Persona con liderazgo: _____

Cualidad:

Acción:

Actitud:

3B MIS RAÍCES

Observa, reflexiona y escribe

- Observa la casa y si quieres puedes modificarla o colorearla después de la actividad.
- En cada cimiento escribe de manera breve:
 - » Lugar de procedencia de tus antepasados
 - » Origen de los apellidos
 - » Dato curioso de los antepasados
 - » Formación u oficio predominante
 - » Una comida típica que los diferencie
 - » Una cualidad que los defina como familia
- Recuerda que los cimientos de nuestra casa nos dejan ver que pertenecemos y somos parte de una familia que se ha ido construyendo a lo largo de la vida.



3C ESPACIO PARA COLLAGE

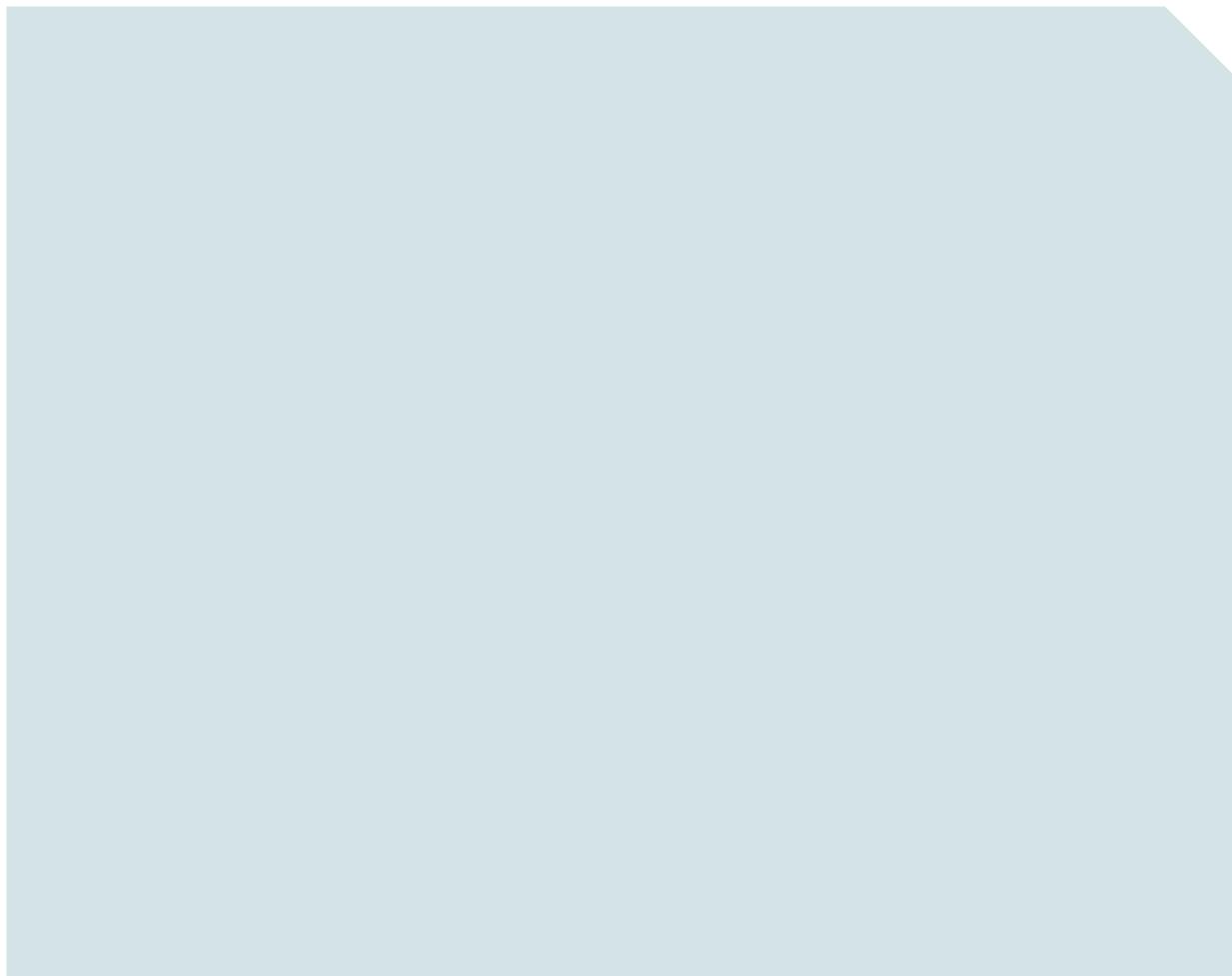
Diseña y crea un collage

Piensa en tu comunidad o ciudad e imagina los lugares que son muy reconocidos tanto por la gente que la habita, como gente de fuera. Puede ser también de un lugar cercano

- Reflexiona acerca de lo que conoces de esos lugares, es decir, ¿Cuándo se volvieron

especiales? ¿Por qué? ¿Qué los caracteriza? ¿Dónde están ubicados?

- Selecciona imágenes que se parezcan a esos lugares, recorta y pega para armar un collage. Trabaja esta actividad con tus compañeras y compañeros de equipo.



3D LAS HISTORIAS QUE NOS UNEN: LUGARES REPRESENTATIVOS

Elemento	Ubicación	Pasos	Guión	
Lugar representativo	Dónde	Cómo se va a grabar	Imagen	Audio
		1		
		2		

HOJA 3E TALENTOS Y POTENCIALIDADES

A continuación tienes una lista de talentos y potencialidades ¿cuáles reconoces en ti? Puedes señalar todos los que quieras.

Una pequeña precisión: ninguna de las palabras que hemos utilizado es un juicio de valor. Entiéndelas siempre en el sentido más general que poseen.



■ Hiperactiva

Siempre necesita hacer algo para crear, avanzar, azuzar a los demás. Es perfecto en los lanzamientos. “¿Vale cuando vamos?”

■ Flexible

Con flexibilidad y adaptación, acepta fácilmente los imprevistos, aún cuando las cosas vayan a suceder de manera diferente a como se habían programado.

■ Estructurada

Específico y con el sentido del detalle, descompone sus proyectos en etapas y mini objetivos. Necesita moverse en un universo previsible para desarrollar sus proyectos.

■ Estratega

Halla rápidamente las opciones posibles en función de su objetivo y de la situación actual, y sabe dar un diagnóstico fiable y escoger los mejores ángulos de acercamiento.

■ Intelectual

A veces cortado por sus emociones, le gusta profundizar, desmenuzar, ahondar y no quedarse en la superficie de las cosas.

■ Resistente

Convencido de que lo conseguirá siempre, la crítica no merma su seguridad y confianza en sí mismo. Se parece al gato que cae de pie.

■ Verificadora

Analista, lógico y racional, le gustan los hechos y quiere pruebas de su avance. Se toma su tiempo para verificar las cosas. Se dice que él es fiable.

■ Organizadora

Funciona en multitarea y controla diversas variables al mismo tiempo para optimizar resultados.

■ Líder o Lideresa

Sabe y le gusta mandar, dar directivas, tomar situaciones a su cargo. El enfrentamiento, para él no es un problema.

■ Entusiasta

Ve el vaso medio lleno y la parte positiva de una situación, pero con lucidez. Sobresale por destacar y poner a la luz lo positivo.



■ Responsable

Su sentido de la responsabilidad y de los valores hace que sólo prometa y se comprometa en lo que puede hacer. Honestidad, integridad y lealtad son los fundamentos de su reputación.



■ Comunicativa

Como cuentacuentos, da los mensajes transformándolos en cautivadores. Da forma a las noticias y no se contenta con enunciar los hechos.

■ Convincente

Sabe convencer a los demás, llevarlos a su punto de vista, seducir y vender.

■ Agrupadora

Generando un alto nivel de confianza sabe integrar a las personas en un grupo, coordinar y fidelizar.

■ Negociadora

Establece relaciones de cooperación y pone en marcha su creatividad para considerar situaciones según puntos de vista diferentes generando armonía en torno a él.

■ Empática

Sabe ponerse en el lugar de los demás y sentir lo que sienten manteniendo la distancia necesaria para no dejarse llevar por sus emociones.

■ Competidora

Compra su nivel de resultados al de los demás, cosa que necesita para tener energía y motiva-

ción. Como su objetivo es ser el mejor, siempre logra hacer más y mejores cosas.

■ Reveladora de talentos

Detectando el potencial que le rodea, sabe ver lo que es único y específico en los demás para apoyarles y ayudarles a progresar.

■ Organizadora

“Sabe” dónde están los filones. Encuentra las oportunidades, funciona con su “olfato” y saca el mejor partido de un sistema para mejorar aún más lo que ya va bien.

■ Visionaria

Capta las corrientes y detecta antes que los demás lo que va a suceder. Con frecuencia pionero, tiene una fuerte visión del futuro.

■ Creativa

Viendo el mundo con los ojos nuevos le gusta jugar con las ideas y los conceptos: “¿Qué pasaría si?... y si luego... o si...”

REFLEXIÓN DE TALENTOS Y POTENCIALIDADES

- ¿Cuáles son tus talentos? Puedes señalar los que están arriba y otros que tu consideres
- ¿Qué sueños puedes cumplir con estos talentos?
- ¿Qué talentos te gustaría desarrollar?
- ¿Cómo puedes trabajar los talentos que quieres desarrollar?



SESIÓN 4: IDEAS QUE CAMBIAN EL MUNDO

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

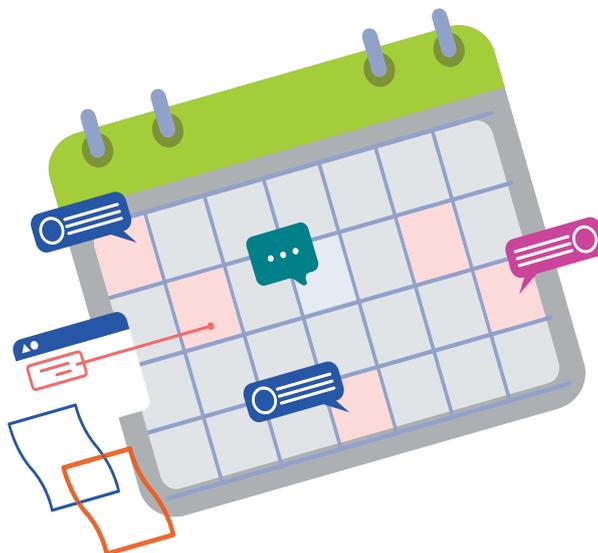
- Reflexionarás sobre los prejuicios que limitan nuestras vidas y afectan nuestra manera de relacionarnos e incluso las decisiones que tomamos.
- Comprenderás la importancia de observar el entorno como fuente de oportunidades y no de problemas.
- Identificarás sueños y metas.

Conceptos clave

Prejuicios. Son opiniones generalmente negativas que se forman de antemano y sin el conocimiento necesario. Pueden estar dirigidos a otras personas, pero también hacia nosotras o nosotros. Los prejuicios tienden a convertirse en comportamientos y actos discriminatorios. La discriminación es tratar a alguien de forma distinta solamente por ser quien es o por sus comportamientos, creencias, costumbres. Esto muchas veces se convierte en hostilidad y maltrato hacia la persona o grupos de personas.

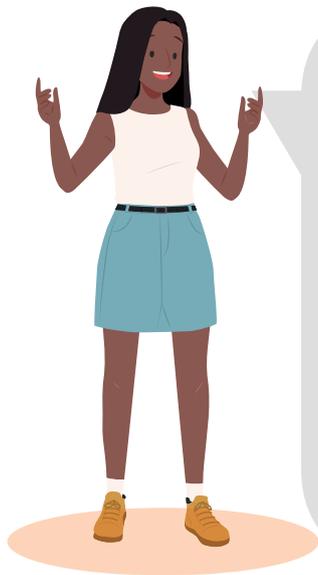


Flow del día



Tiempo	Temas
10 min	Ritual de inicio Un paso más en nuestro compromiso
15 min	Círculo de la mañana Mejor sin etiquetas
20 min	Yo y mi comunidad Color de esperanza
45 min	Historias que nos unen Huellas de nuestra historia
20 min	Yo y mis aspiraciones Mi yo dentro de 5 años
10 min	Ritual de cierre 3Rs: Recapitular, Reconocer y Recordar

HOJA 4A MEJOR SIN ETIQUETAS



El caso de Natalia

Natalia es una chica de 15 años que va al Instituto. Le encantan los animales, por lo que siempre tiene fotos de ellos en sus libretas y libros. Además, también posee una mochila con forma de perrito.

Sus compañeros se ríen y burlan de ella, la comparan con los animales que lleva en sus pegatinas o incluso con su mochila porque tiene sobrepeso. Además, le quitan la comida que lleva y le llaman “gorda”.

A pesar de que se lo ha dicho a los profesores de forma reiterada, estos no hicieron mucho para que la situación cambiara y tampoco ninguno de sus compañeros o compañeras. Natalia, para intentar que la situación mejorara dejó de comer y actualmente se encuentra hospitalizada por la anorexia que sufre.

Preguntas para la reflexión

¿Qué etiqueta le pusieron a Natalia? _____

¿Cómo crees que se sentía Natalia? _____

Si tu fueses la compañera o compañero de Natalia ¿intervendrías? _____

¿Te has sentido alguna vez discriminada o discriminado? Por tu altura, por tu peso, por tus rasgos físicos, por tu ropa, porque eres mujer, por tu orientación sexual, por el lugar donde vives, por tu religión, por condición de discapacidad, otras. _____

¿Cómo afecta eso en tu vida? _____

HOJA 4B: IDEAS QUE CAMBIAN EL MUNDO

Observa y piensa soluciones

¿Qué ideas se te ocurren para mejorar la situación que observas?

- Con tu grupo de trabajo escriban todas las ideas que se les ocurran para solucionar el problema, aunque sean descabelladas.
- Lo importante es despertar la creatividad.
- Atrévase a escribir al menos 10 ideas diferentes en 5 minutos.



10 IDEAS QUE PINTAN DE COLOR ESPERANZA EL LUGAR

Clasifiquen sus ideas

Para esta clasificación utilizarán 3 categorías: aterrizadas (ideas que pueden hacerse localmente y con poco riesgo); despegadas (Ideas que necesitan fondos para realizarlos en un período

mayor de tiempo y con mayor riesgo); lunáticas (ideas muy difíciles de realizar localmente y que requieren muchos fondos, tecnología y tiempo).

ENUNCIADOS		
IDEAS ATERRIZADAS	IDEAS DESPEGADAS	IDEAS LUNÁTICAS

¿Cuál creen que podrían desarrollar y convertir en un proyecto?

4C PLANEACIÓN DE HISTORIAS QUE DEJAN HUELLA

Selecciona 1 o 2 huellas de la historia de tu comunidad y planifica con tu equipo la recolección de imágenes.

RECUERDA: Las huellas de la historia son marcas del pasado que encontramos en el presente. Pueden ser objetos (estatuas, herramientas, vasijas,

etc.) y estructuras (edificios, sitios arqueológicos, casas, etc.) que dejan nuestros antepasados y que tienen un significado especial. También pueden ser nombres de calles que hacen memoria a un hecho de la historia o a una persona. Estas huellas nos ayudan a reconstruir el pasado de nuestras comunidades y de las personas.

Elemento	Ubicación	Pasos	Guión	
Huella de la Historia	Dónde	Cómo se va a grabar	Imagen	Audio
		1		
		2		

HOJA 4 D YO Y MIS ASPIRACIONES: MI YO DENTRO DE 5 AÑOS

Imagina tu yo dentro de 5 años.

Estás en una fiesta especial en la que te están haciendo un homenaje. Varias de las personas invitadas harán un brindis y darán palabras sobre ti.

¿Qué te gustaría que dijeran? (escuchar)

¿Qué pensamientos te gustaría tener? (pensar)

¿Qué te gustaría sentir? (sentir)

Ahora piensa en el momento actual y responde:

¿Qué pasos estás dando para llegar hasta ahí? (a tu yo dentro de 5 años)

¿Qué pasos te faltan?

¿Hay algo que te está bloqueando? (el miedo, la pereza, las excusas, pensamientos negativos, otros).

¿Te cuesta cambiar? ¿Por qué?

SESIÓN 5: HACER QUE LAS COSAS SUCEDAN

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Comprenderás la importancia de adoptar una actitud proactiva como ingrediente imprescindible para el liderazgo y alcanzar metas.
- Reconocerás miedos y cómo enfrentarlos para alcanzar logros y desarrollar tus aspiraciones en la vida.
- Activarás tu capacidad de observación y pensamiento creativo para encontrar nuevos caminos..



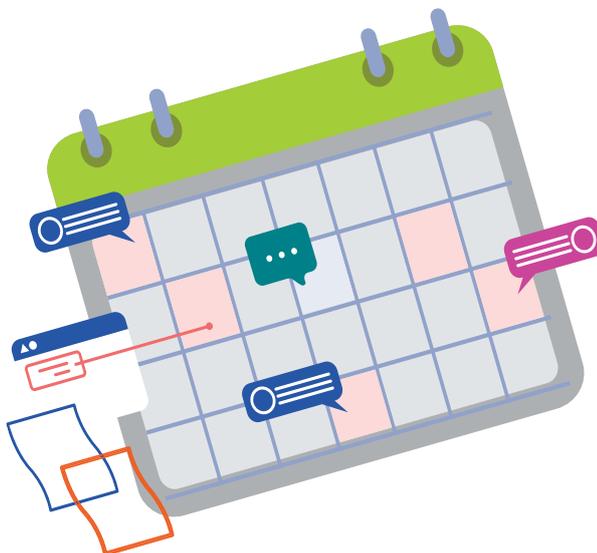
Conceptos clave

Proactividad: Atrevernos a hacer las cosas de otra manera y, sobre todo, atrevernos a equivocarnos e ir más allá de lo conocido para generar cambios y nuevos aprendizajes. También es definida como la capacidad de ver el camino hacia adelante y tomar acciones en el presente, para llegar a una meta.

La proactividad es una actitud en la que uno no es víctima de sus circunstancias, sino libre de elegir sus reacciones con las personas y los acontecimientos. No quiere decir con esto que una persona puede controlar su entorno, sino que entiende lo que puede controlar y lo que no, centrando la energía sobre lo que tenemos control. Ser proactivo o proactiva significa tomar la responsabilidad de tu propia vida, ejercitar la habilidad de seleccionar tu respuesta ante cualquier estímulo.

Los compromisos con nosotros y con las demás personas, son la esencia de nuestra proactividad.

Flow del día



Tiempo	Temas
10 min	Ritual de inicio Nuestro compromiso en 7 palabras
15 min	Círculo de la mañana La proactividad, un súper poder
20 min	Yo y mi comunidad Crea la oportunidad
45 min	Historias que nos unen Tradiciones divertidas
20 min	Yo y mis aspiraciones Preparándome para lo que venga
10 min	Ritual de cierre 3Rs: Recapitular, Reconocer y Recordar

HOJA 5A PROACTIVIDAD Y REACTIVIDAD

Clasifica las siguientes frases en la columna que corresponda. Coloca solamente el número de la frase.

UNA PERSONA PROACTIVA ES	UNA PERSONA REACTIVA ES

1. Es perseverante; no abandona a la primera dificultad
2. No se plantea metas y espera que otras personas le digan lo que tiene que hacer
3. Justifica cualquier cosa para no entrar en acción
4. Conoce sus fortalezas y sus debilidades
5. Deja siempre o casi siempre las cosas a medias
6. La mayor parte del tiempo es pesimista
7. Confía en sí misma y le gusta asumir retos
8. Escucha atentamente a las demás personas
9. Culpa a las demás personas de que no la entiendan
10. Asume sus fracasos y los considera como oportunidades de aprendizaje
11. Su atención y preocupación son las circunstancias externas a su vida
12. Se esfuerza por darse a entender
13. Las opiniones de otras personas no le parecen importantes
14. No le gusta enfrentar riesgos ni responsabilidades
15. Centra sus esfuerzos en lo que no puede cambiar
16. Toma la iniciativa y emprende la acción
17. Si necesita ayuda y orientación la pide
18. Participa mucho en los chismes y los comparte, aunque no esté seguro o segura si son ciertos
19. Se conforma con su situación actual y no hace nada para cambiar lo que no funciona
20. No tiene conciencia de sus acciones
21. Se plantea metas y las sigue hasta alcanzarlas
22. Siempre busca diferentes alternativas para solucionar los problemas o las situaciones difíciles
23. Centra sus esfuerzos en lo que puede cambiar: sus hábitos, las relaciones con los demás, mejoras en su comunidad

Reflexiona y con honestidad escribe cuando te comportas como una persona proactiva y cuando como una persona reactiva.

ME COMPORTO COMO UNA PERSONA PROACTIVA CUANDO...

ME COMPORTO COMO UNA PERSONA REACTIVA CUANDO...



RECUERDA

La proactividad la podemos definir como la actitud en la que uno no es víctima de sus circunstancias, sino libre de elegir sus reacciones con las personas y los acontecimientos. No quiere decir con esto que una persona puede controlar su entorno, sino que entiende lo que puede controlar y lo que no, centrando nuestra energía en lo que tenemos control. Ser proactivo o proactiva significa tomar la responsabilidad de tu propia vida, ejercitar la habilidad de seleccionar tu respuesta ante cualquier estímulo.

Los compromisos con nosotros mismos y con los demás, son la esencia de nuestra proactividad.

HOJA 5B YO Y MI COMUNIDAD: CREA LA OPORTUNIDAD

Selecciona y somete a evaluación

- Revisa el ejercicio de la Hoja de Trabajo 4B de la sesión anterior.
- Con tu grupo de trabajo, seleccionen 2 ideas que consideran que se pueden ejecutar.
- Evalúen su viabilidad utilizando la siguiente tabla. Asignen un puntaje a cada idea.
- La idea que tenga más puntos será la seleccionada.

1. ¿Puedo comunicar la idea de manera completa y con claridad?	0-20 puntos	Asignar el puntaje mayor si explicar y convencer a otras personas sobre la idea será fácil o un puntaje menor si consideran que será difícil comunicar y convencer.
2. ¿Cuánto interés tengo o tenemos en esta idea?	0-20 puntos	Puede que una idea no sea muy atractiva para el grupo y por tanto no genera entusiasmo y al mismo tiempo, puede existir una idea que active el optimismo por la idea.
3. ¿Cuán buena es la oportunidad actual para realizar la idea?	0-20 puntos	Debe valorarse si las personas que se verán involucradas directa o indirectamente están con el tiempo y disposición para participar y apoyar.
4. ¿En qué medida se ajusta a los tiempos que tenemos para realizarla?	0-5 puntos	Aquí lo importante es valorar si ejecutar la acción no requerirá un tiempo mayor del que consideramos probable que estemos trabajando juntas y juntos como parte de este curso.
5. ¿Tenemos las habilidades mínimas para llevarla a cabo?	0-10 puntos	Es importante indagar en el grupo si hay gente con algunas habilidades o experiencias necesarias para implementar la idea.
6. ¿Podríamos aplicar nuestras fortalezas en la realización de la idea?	0-10 puntos	Aquí es importante hacer una lista de las fortalezas del grupo y luego saber si sirven para algo en la implementación de la idea. (Lo que sabemos o hacemos muy bien)

7. ¿Esta idea tiene ventajas en comparación a otras ideas?	0-5 puntos	Hagamos una comparación con las otras ideas y veamos si tiene ventajas de algún tipo. Entre más ventajas más puntos. (En qué es mejor esta idea de las otras)
8. ¿Qué tan original o diferente a otras soluciones es esta idea?	0-10 puntos	Recuerda que la originalidad de algo atrae y motiva.

IDEA GANADORA:

5C HISTORIAS QUE NOS UNEN

- a. Con su grupo de trabajo reflexionen y respondan a las preguntas que se indican:
- ¿Cuál es tu tradición o leyenda o fiesta folclórica favorita? ¿Por qué, qué hacen y con quién?
 - ¿Por qué piensas que las personas celebran esa tradición, fiesta folclórica o creen en la leyenda?
 - ¿Qué aporta a tu comunidad?
- b. Ahora comiencen su planeación

Elemento	Ubicación	Pasos	Guión	
Tradiciones	Dónde	Cómo se va a grabar	Imagen	Audio
		1		
		2		

5D YO Y MIS ASPIRACIONES: MIEDOS MÁS COMUNES

Miedo al rechazo: pensar que, al emprender un sueño, te van a rechazar las personas relacionadas al sueño directa o indirectamente. También que si te comportas de manera diferente a las personas que te rodean te rechazarán.

Miedo al abandono: pensar que, una vez que hayas logrado el sueño, la gente te va a abandonar o que tu sueño se acabará.

Miedo al fracaso: pensar que no importa lo que hagas o cuanto te esfuerces, igual vas a fallar y todo te saldrá mal.

Miedo al cambio: pensar que “es mejor lo viejo conocido que lo nuevo por conocer” y evitar las cosas nuevas por creer que todo lo nuevo puede ser malo para tu vida.

Miedo a hablar en público: pensar que te vas a equivocar y todas las personas se van a aburrir o reír de ti.

Miedo a defraudar: pensar que, si no haces lo que otras personas te dicen, por ejemplo, tus padres o tu pareja, se frustrarán contigo.

¿Has sentido alguna vez uno de estos miedos?
_____ ¿Otro? _____

¿qué miedo sentiste? _____

¿en qué situación? _____

¿dónde lo sentiste? _____

¿si tuviera color, cuál sería? _____

¿qué paso en tu cuerpo? _____



5E YO Y MIS ASPIRACIONES, TÉCNICAS PARA CONTROLAR LOS MIEDOS.

Practica con tus facilitadores y facilitadoras, compañeras y compañeros las siguientes técnicas de autocontrol frente al miedo. Superarlo es tan sencillo como parece, sólo tómate el tiempo.

Técnica de respiración profunda: Este ejercicio hace que los latidos de nuestro corazón se tranquilicen cuando estamos agitados, favorecen la circulación del oxígeno y eliminan las toxinas de nuestro sistema.

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro (4)
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta siete (7)
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho (8)
4. Repite el proceso anterior las veces que creas necesario.

Notas:

No debe realizarse demasiado a menudo –aunque un par de veces al día son recomendables para ir acostumbrándose– y que no se repita más de cuatro veces al día durante el primer mes de práctica. Cuando estemos acostumbrados, podemos aumentar.

Técnica de auto verbalizaciones

Las auto verbalizaciones son frases breves o palabras que te comienzas a decir mentalmente a ti misma con intención de frenar tus pensamien-

tos de tensión y poder otorgarte la posibilidad de controlar tus reacciones.

Ejemplos de auto verbalizaciones pueden ser:

1. Tranquilizadoras:

- “Ten calma”, “Relájate”
- “No te metas en problemas”
- “No vale la pena amargarte por esto”
- “Mejor me tranquilizo y luego lo resuelvo”
- “Respira y aléjate por el momento”
- “Es normal que me sienta nerviosa/mal, pero esto mejorará”

2. De control

- “Soy capaz de controlarme”
- “No voy a dejar que esto me domine”
- “Puedo manejar esta situación”
- “Arreglaré esto poco a poco”
- “Mantén el volumen de tu voz, no grites”
- “Cuenta hasta diez”



Técnica de pensamiento positivo

Cada vez que te des cuenta de que tienes un pensamiento negativo centrado en el fracaso, odio a otras personas, etc. ¡CÁMBIALO POR ALGO POSITIVO!

Puedes sustituirlo por una frase positiva o por una imagen agradable que te tranquilice.

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
<ul style="list-style-type: none"> • “Soy un desastre” • “No puedo soportarlo” • “Estoy desbordado” • “Todo va a salir mal” • “No puedo controlar esta situación” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Soy una persona fuerte” • “Si me esfuerzo, tendré éxito” • “Agobiarme no facilita las cosas” • “Esto no va a ser tan malo” • “Seguro que lo lograré”



Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué técnica te ha gustado más? ¿Por qué?

2. ¿Alguna vez has utilizado alguna técnica parecida? ¿Cuál?

SESIÓN 6: LA TRANSICIÓN ACOMPAÑADA

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Reflexionarán acerca de las redes de apoyo con las que cuentan.
- Comprenderán la importancia del cambio y de cómo hacerlo posible con el apoyo de otros.
- Identificarán cómo ha sido su toma de decisiones.

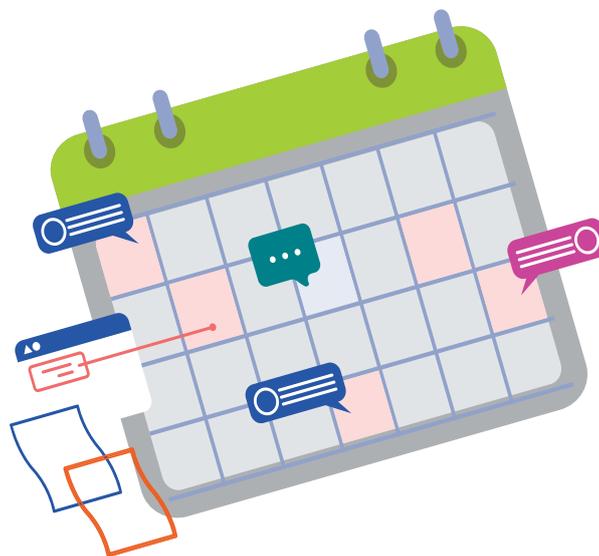
Conceptos clave

Cambio. Hace referencia a la transformación, en sentido positivo, de todo aquello que está sujeto a modificarse. Se hace de manera consciente y para el bien común. Esto se apoya a través del liderazgo positivo. El cambio no es bueno ni malo, es evolución y es inevitable. De nosotros y nosotras depende como gestionarlo, como oportunidad o como problema.

Redes de apoyo. Se refiere al conjunto de personas que apoyan de manera inmediata y leal, las diversas situaciones que desafían a las personas participantes para salir adelante y con una visión de aprendizaje de las experiencias.



Flow del día



Tiempo	Temas
10 min	Ritual de inicio Un solo compromiso para todas y todos
15 min	Círculo de la mañana Roles y responsabilidades en un equipo
20 min	Yo y mi comunidad El cambio es posible
45 min	Historias que nos unen Datos curiosos
20 min	Yo y mis aspiraciones Mi receta secreta
10 min	Ritual de cierre 3Rs: Recapitular, Reconocer y Recordar

6A MI EQUIPO PERSONAL Y SUS APORTES

Lee con atención los roles y responsabilidades de la tabla siguiente:

Persona líder	<ul style="list-style-type: none"> • Crea la visión, delega responsabilidades, gestiona y lidera el equipo • Se enfoca en la tarea y los miembros del equipo
Persona gerencial	<ul style="list-style-type: none"> • Se enfoca en hacer el trabajo a tiempo y hasta el estándar • Establece los estándares para la tarea
Persona organizadora	<ul style="list-style-type: none"> • Se asegura de que el equipo tenga todo lo que necesita para hacer el trabajo
Persona generadora de relaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Se enfoca en asegurarse de que la moral esté alta • Se asegura de que cada individuo esté contento y funcione bien • Facilita la construcción de relaciones
Persona innovadora	<ul style="list-style-type: none"> • Es muy creativa • Presenta ideas nuevas e innovadoras para el equipo
Persona parte del equipo	<ul style="list-style-type: none"> • Se enfoca en las relaciones en el equipo, hace el trabajo • Mejora la moral y evita conflictos potenciales
Persona recopiladora de información	<ul style="list-style-type: none"> • Recopila la información necesaria para completar la tarea

b) Mi equipo personal

- Reflexiona y anota
- Reflexiona acerca de las personas con las que formas equipo para construir “Historias que nos Unen”
- En la figura a continuación, anota en el espacio del centro tu nombre.
- En cada icono de persona, pon el nombre de la persona de tu equipo y el rol que tiene dentro del mismo, según consideres



6B EL CAMBIO ES POSIBLE

Piensa en una necesidad del cuidado del medio ambiente que has notado en tu comunidad, y que esté en sus manos modificarla; el cambio debe ser posible y real. El proyecto se podrá implementar durante una semana en la que dure el proyecto.

TÍTULO DEL PROYECTO: _____

<p>¿QUÉ HAREMOS? Describe una alternativa o solución a la necesidad de cuidado ambiental</p>	<p>¿A QUIÉN SE DIRIGE? Las personas que se beneficiarán de tu proyecto</p>
<p>¿POR QUÉ ES NECESARIO? Describe la justificación ¿qué motiva la creación de este proyecto?</p>	<p>¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR? ¿A dónde quieren llegar?</p>
<p>¿DÓNDE LO HAREMOS? Localización física</p>	<p>¿CÓMO SE VA A HACER? Principales estrategias para alcanzar el objetivo</p>
<p>¿CON QUÉ SE VA A HACER? Recursos humanos y financieros</p>	
<p>¿CÓMO INVOLUCRAR AL RESTO DE LA COMUNIDAD?</p>	

HOJA DE TRABAJO 6C: EL JUEGO DE LOS DATOS CURIOSOS

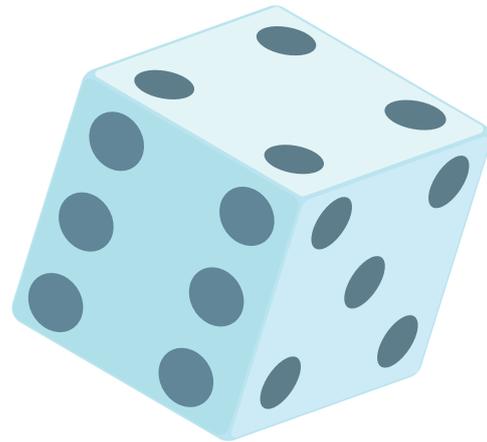
- Continuamos con la planeación, pero vamos a jugar primero al juego de “Datos curiosos”.
- Los datos curiosos son hechos interesantes que sirven para asombrar o entretener. Pueden ser, históricos, de terror, de humor, etc.
- Para este juego teneis el tablero y dos dados. Un dado con puntos, otro dado con categorías de hechos: históricos, increíbles, graciosos, terroríficos, tradicionales y culturales, inútiles.
- La dinámica es la siguiente:
 - » Cada persona tirará los dos dados al mismo tiempo (dado con puntos y dado con categorías)
 - » El dado con numeración, es para saber el número de casillas que avanzará
 - » El dado con categorías, es para que el jugador diga un dato curioso de la categoría que haya caído
 - » Los datos curiosos pueden ser de cualquier contexto, la idea es respetar la categoría
 - » Si no saben algún dato, pueden inventarlo. Se trata de ser creativos.
 - » En caso de no responder, se quedarán en la misma casilla y seguirá el turno de otra persona.
 - » Existen casillas con escaleras que si responden correctamente se podrán saltar al lugar que indica la escalera.
 - » Existen casillas con imagen en repara-

ción por lo que para salir de ahí tendrán que dar dos datos curiosos y así puedan avanzar.

- » Gana un punto quien ayude a una persona a decir su dato curioso
- » Al final, gana quien llega a la meta de manera exacta, por lo que, si pasa por la meta y sobran números del dado, debe regresarse.

Dado del tablero

1. Históricos
2. Increíbles
3. Graciosos
4. Terroríficos
5. Tradicionales y culturales
6. Inútiles





START

FINISH

1

2

3

4

5

8

7

6

9

10

11

12

13

15

14

16

17

18

19

20

HOJA DE TRABAJO 6D LAS HISTORIAS QUE NOS UNEN: DATOS CURIOSOS

- Piensen en su comunidad y recuerden datos curiosos.
- Reflexionen acerca de a qué categoría pertenecen, es decir, históricos, increíbles, graciosos, terroríficos, tradicionales y culturales, inútiles
- Manos a la obra y a planear la recolección de datos curiosos

Elemento	Ubicación	Pasos	Guión	
Datos curiosos	Dónde	Cómo se va a grabar	Imagen	Audio
		1		
		2		

6F YO Y MIS ASPIRACIONES: MI RECETA SECRETA

Nombre de la receta: _____

Ingredientes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Instrucciones:

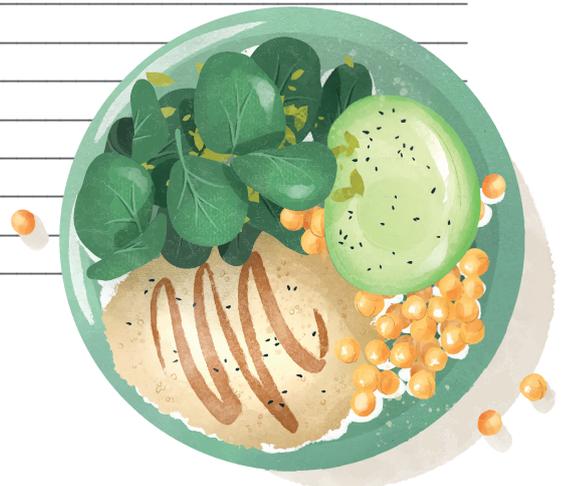
PASO 1: _____

PASO 2: _____

PASO 3: _____

PASO 4: _____

PASO 5: _____



SESIÓN 7: UN GRANO DE ARENA

Día y mes: _____

Objetivos de aprendizaje

En esta sesión:

- Reflexionarás sobre sus historias aspiracionales
- Comprenderás la importancia de aportar en la comunidad
- Identificarás cómo ha sido tu trayectoria a lo largo de las sesiones

Conceptos clave

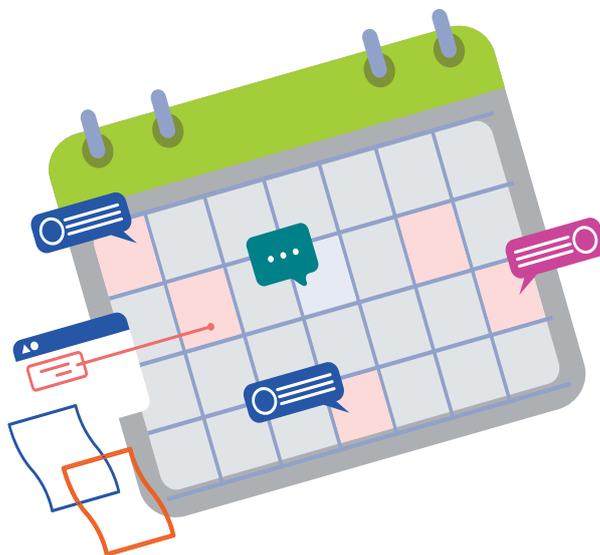
Autoeficacia. Es una habilidad clave para adquirir la capacidad no solo de responder al contexto o ambiente, sino para transformarlo. Está muy relacionada con las habilidades de la inteligencia emocional. Remite a la creencia de una persona en su capacidad y habilidades para enfrentar retos, situaciones difíciles y obtener logros.

Inteligencia emocional. Es la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de las demás personas, y gestionar nuestras respuestas ante ellas. Esta capacidad se desarrolla a través de un conjunto de habilidades que facilitan una mayor adaptabilidad a los cambios. La gestión de las emociones propias tiene mucha relación con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos. La comprensión de los sentimientos de las demás personas nos ayuda a manejar mejor las relaciones y tener poder de influencia para conseguir cambios positivos en nuestro entorno.





Flow del día



Tiempo	Temas
5 min	Ritual de inicio Dilo en voz alta
10 min	Círculo de la mañana El diario de aprendizaje
20 min	Yo y mi comunidad Un grano de arena
50 min	Historias que nos unen Preparar tu pitch
25 min	Yo y mis aspiraciones Ensayando narrativas
10 min	Ritual de cierre 3Rs: Recapitular, Reconocer y Recordar

HOJA 7A EL ÁRBOL DE CONOCIMIENTO

Observa la imagen del árbol y reflexiona ¿en que nos parecemos las personas a un árbol?

El árbol está conformado por varios elementos como sus raíces, su corteza, sus hojas, sus frutos. Cada elemento es relevante para su existencia. Así nosotros como personas también nos vamos conformando por diferentes elementos que vamos aprendiendo en nuestro camino, en nuestra trayectoria y que también son nuestras raíces, corteza, hojas y frutos.

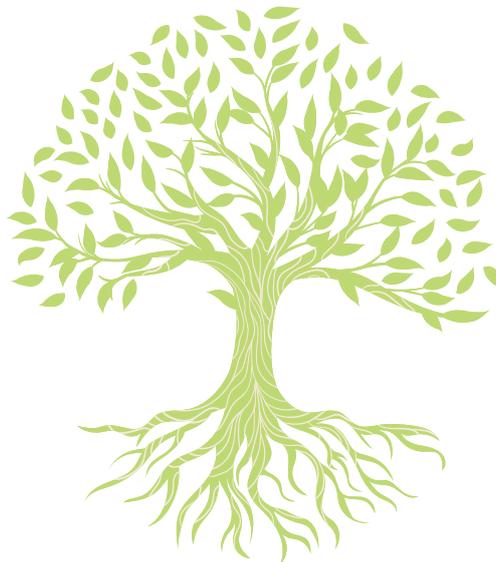
Escribe junto a las raíces

Piensa en aquellas cosas que aprendiste del lugar donde vives o personas con quien vives y has crecido, lo cual es valioso para ustedes en su vida

de hoy. Puede ser algo que sabes, algo que puedes hacer, algo en lo que crees, algo que te hace actuar (conocimientos, habilidades, creencias, valores).

Escribe junto al tronco

Mira el tronco y piensa en aquellas cosas que aprendiste en la escuela y es valioso para ti en tu vida de hoy. Puede ser algo que sabes, algo que puedes hacer, algo en lo que crees, algo que te hace actuar (conocimientos, habilidades, creencias, valores).



HOJA 7B. PREPARACIÓN DE UN PITCH

Indicaciones:

- Preparar un “pitch” significa hacer una presentación que debe ser rápida y brindar la información más relevante del trabajo realizado
- Este pitch lo presentarán en la última sesión del Módulo, junto con el video.
- Lo haran ante familiares, personas de tu comunidad, organizaciones e instituciones donde realizarán su aprendizaje de servicio.
- Pueden utilizar los recursos que quieran para la presentación del proceso (Power Point, mural, carteles, etc). Esto queda a su imaginación y decisión.
- El pitch es una narración que deberá tener los siguientes elementos:
 - » Nombre del equipo y de las personas que lo integran
 - » Aplicación seleccionada y por qué la seleccionaron
 - » Cómo se organizaron para elaborarlo.
 - » Principales logros en su producción
 - » Dificultades que encontraron y cómo las superaron.
 - » Conclusiones del trabajo realizado: qué aprendieron y cómo lo pueden utilizar en su vida
- Comiencen haciendo un guión, escojan el soporte que utilizarán (power point, mural, otro y manos a la obra).
- Su pitch tendrá una duración máxima 5 minutos, ni uno más.
- Organicen bien quién hablará y cuándo.

- Si tienen miedo a hablar en público, superenlo aplicando alguna de las técnicas que vimos en la sesión 5.

Tips para una presentación exitosa

Pon atención a la calidad de la presentación: Demuestra capacidad de síntesis y transmite con claridad tu mensaje, de forma completa y convincente. Si utilizas ilustraciones, asegúrate que son pertinentes y hablan por si solas.

Sé concisa o conciso

Ve “al punto”, expresando tus ideas con pocas palabras, pero las adecuadas para transmitir las ideas centrales.

¡Menos texto es mejor!

Si utilizas texto, recuerda que tu presentación debe enamorar a tus oyentes evitando que pierdan la atención o se aburran con presentaciones demasiado cargadas de texto.

Practica tu discurso:

Practicar el discurso ayudará a tener un control del tiempo y familiarizarse con el contenido que has elaborado. Con ello se gana seguridad y dominio del mismo.

Muestra una actitud positiva y enérgica:

Ustedes son quienes mejor conocen su trabajo. Aprovechen y muestren una actitud positiva y ganadora, tengan confianza en lo que dicen y cómo lo expresan.

Escribe aquí tu guion

1. Nombre del equipo y de las personas que lo integran

2. Aplicación seleccionada y por qué la seleccionaron

3. Cómo se organizaron para elaborarlo

4. Principales logros en su producción

5. Dificultades que encontraron y cómo las superaron.

6. Conclusiones del trabajo realizado: qué aprendieron y cómo lo pueden utilizar en su vida

7. ¿Cuál es su orgullo de pertenecer a su comunidad?

Piensen en un slogan que fomente el orgullo de pertenecer a su comunidad. Escríbanlo en 7 palabras máximo.



HOJA 7C. YO Y MIS ASPIRACIONES

Desarrolla cada uno de los aspectos que se indican a continuación. No pienses mucho, escríbelo tal y como te salga. Este ejercicio es para dejar que tus ideas salgan sin censura, sé audaz, sé amable, sé directa o directo sobre quién eres sin excusas.

Soy un(a) _____
Soy increíble en _____

Anota las tres o cuatro primeras cosas que se te ocurran. Encierra en un círculo la que te parezca que es algo por lo que te gustaría ser conocida o conocido

He dedicado la mayor parte de mi vida a

Explorar, cuestionar, ayudar, enseñar, arreglar, dominar, dirigir, compartir, servir, hacer... ¿qué?

Te sorprenderás con

¿Cuáles son tus talentos y potencialidades?

Mi servicio a la comunidad es importante o será importante porque

... alivia el sufrimiento causado por _____
... hace que el mundo sea un lugar _____
... permite a la gente experimentar _____
... sin ella, todos seríamos _____
... o, ¿qué? _____

Estoy aquí en el mundo para recordarte que

Este es tu mensaje, tu más profunda aspiración y creencia, el gran POR QUÉ estás aquí y por qué la vida es bella y merece la pena. Las palabras por las que quieres que te recuerden tus amigos, tu familia y tus nietos.



SESIÓN 8: EL ORGULLO DE PERTENECER

Objetivos de aprendizaje

Las personas jóvenes participantes:

- Mostrarás los resultados de “Historias que nos unen”
- Practicarás un pitch.
- Conocerás a personas de organizaciones e instituciones en las que podrán realizar su aprendizaje de servicio.

Flow del día

Tiempo	Temas
10 min	Bienvenida y mención al público presente.
5 min	Repaso de la dinámica de la sesión.
50 min (10 min x equipo)	Presentaciones equipos.
10 min	Comentarios del público asistente.
10 min	Espacio final para compartir agradecimientos, aprendizajes y reconocimientos.
15 min	Entrega de diplomas, despedida y cierre del Módulo. Foto de grupo.



