

ESTRATEGIA PREVENTIVA  
Por una Juventud libre de adicciones

# Manual de Habilidades para la Vida

Para Facilitadores Institucionales de HpV del  
Instituto de Enseñanza Media Superior ( IEMS )



Instituto para la  
**Atención y  
Prevención de las  
Adicciones** en la  
CIUDAD DE MÉXICO

**UACM**  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
*Nada humano me es ajeno*

El Presente Manual de Habilidades para Vida, fue elaborado para apoyar a los facilitadores Institucionales de Habilidades para la Vida (HyP) y este una de las herramientas fundamentales para Estrategia Preventiva Por una Juventud Libre de Adicciones y fue elaborada por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) en coordinación con el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA) en la Ciudad de México.

**Miguel Ángel Mancera**

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

**Rafael Camacho Solís**

Director General

**Alejandro Álvarez Tostado Ruiz**

Director de Capacitación y Formación

**Esther Orozco Orozco**

Rectora de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México

**Minerva Camacho Nuez**

Coordinadora Académica

**Cristina Muñoz Cota Múgica**

Directora de Prevención y Promoción

**Coordinación General del Programa HpV.**

Mélita Morales Téllez (UACM)

Blanca Estela Lamadrid Palomares (IAPA)

Melania Hernández Ramírez (UACM)

**Autores**

Profesora Melania Hernández Ramírez

Antropólogo Alfredo Pintos Aguilar

**Coautoras**

Nydia Irazema León Jiménez

Deni Itzel Miranda López

Saitiela Monserrat Ruiz López

**Diseño gráfico**

Tania Ochoa Portillo

Mariana Varela Salvador

DR © Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, 2012  
Av. Río Mixcoac 234, Colonia Acacias,  
C.P. 03240; México, DF.  
Impreso en México.  
Distribución Gratuita (prohibida su venta)

## Agradecimientos

El presente Manual de Habilidades para la Vida se hace en colaboración del IAPA y UACM, con la asesoría de las docentes internacionales Amanda Bravo Hernández Coordinadora Nacional de Habilidades para la Vida de Fe y Alegría, Colombia y Rosa Gonzalez Pozos Consultora Independiente de Habilidades para la Vida de Chile.

Agradecimientos por su participación a los docentes del Instituto de Educación Media Superior (IEMS)

Alejandra Galindo Palacios  
Alejandro Lorenzo Ignacio  
Arelí González Romero  
Arelí Guadalupe Garces Ramírez  
Beatriz Adriana Sánchez Sánchez  
Claudia Cecilia Elizalde Armas  
Dinya Damaris Pedraza Martínez  
Elda Gabriela Calderón Fabián  
Eutimio Oropeza Martínez  
Fidencia Luna Gasca  
Francisco Gamboa López  
Héctor Martínez Gándara  
Irma Jesús Esparza Pérez  
Javier Ernesto Contreras Hernández  
Jesús Abraham Acosta Fernández  
Leticia León Islas  
Lilia Edith De La Rosa Ávila  
Lucía Blando Garay  
María Del Socorro Martínez Arango  
María Guadalupe Mendoza Olvera  
Miguel Bernal Enríquez  
Nora Amanda Crespo Camacho  
Patricia Mendiola Rojas  
Rodolfo Reyna Gatica  
Rosa María Gutiérrez Briones  
Rosalba Marina Olivares Alvarado  
Ruth Benoni Flores Arroyo  
Saira Azucena Palestina Jimón  
Sofía Monter Andrade  
Susana Ramírez Romero  
Teresita Erendira Cuevas Teja  
Verónica Guillermina González Ledesma  
Yendi Nayeli Ortiz Gómez



# ÍNDICE

Presentación	7	
	9	Prólogo
Taller: Manejo de Sentimientos y Emociones	11	
	31	Taller: Toma de Decisiones
Taller: Pensamiento Creativo	51	
	69	Taller: Pensamiento Crítico
Taller: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales	89	
	109	Anexos
Bibliografía	111	





**PRESENTACIÓN**

**Rafael Camacho Sólis**



8





**PRÓLOGO**

**Amanda Bravo Hernández**



The background features a complex network of dotted lines connecting various green circles of different sizes. Some circles are solid green, while others are hollow. The lines form a series of interconnected triangles and polygons, creating a web-like structure that frames the central text.

Taller:

# Manejo de Sentimientos y Emociones

## Identificación de Sentimientos y Emociones

### Propósitos generales.

- Que los participantes puedan identificar, reconocer y aceptar sus emociones y sentimientos, así como la manera en que inciden en su corporalidad.
- Que los participantes sean capaces de aprender a nombrar y enunciar sus sentimientos y emociones.

### Propósitos específicos.

- Que se genere un ambiente de confianza entre los integrantes del grupo para que puedan experimentar y expresar su emocionalidad con mayor libertad.
- Que a través de experiencias vivenciales y lúdicas los participantes reconozcan su cuerpo como vehículo de conocimiento y aprendizaje.
- Que a partir de los estímulos musicales, los participantes puedan identificar las manifestaciones de diversas emociones.
- Que los participantes logren una atención relajada para permitirse experimentar los sentimientos y emociones.

### Materiales.

- Hojas blancas o de reciclado.
- Plumones.

### Nota para el facilitador:

*Esta es la sesión introductoria al programa de Habilidades para la Vida, por lo que es importante que presente al grupo el programa y la forma de trabajo, dejando la explicación de los conceptos para el final de la sesión; de esta manera, los participantes podrán experimentar y elaborar su propio concepto a partir de la experiencia vivida.*

- *Conocimiento de sí mismo: Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta y cuáles son nuestros límites, así como también reconocer nuestras capacidades y potencialidades, para poder construir mayor autonomía a partir de este reconocimiento.*
- *Manejo de sentimientos y Emociones: Es la habilidad de identificar y reconocer la propia emocionalidad a partir de nuestra percepción corporal para tener un manejo más apropiado de nuestras emociones y saber cómo influyen en nuestro comportamiento.*

*Se le sugiere al facilitador que, debido a la relación entre estos términos se explique la diferencia entre sentimientos y emociones.*

- *Emoción: Son aquellas repuestas fisiológicas inmediatas ante un estímulo. Su expresión puede ser física, a través del rostro o la elevación en el pulso cardíaco, aunque también suelen involucrar reacciones conductuales como acercarse, comportarse agresivamente o huir. Su manifestación está vinculada con nuestro aprendizaje familiar, social, cultural, y están influenciadas por nuestro estado de ánimo.*

*La emoción tiene un tiempo corto de duración.*

- *Sentimiento: Los sentimientos surgen cuando somos conscientes de lo que nos provoca dicha emoción, y somos capaces de asociarlas con nuestros conocimientos previos.*

*Los sentimientos son perdurables aún cuando el estímulo haya desaparecido, ya que somos nosotros mismos quienes los generamos. Ejemplos de sentimientos son el amor y el resentimiento.*

### Actividad 1.

#### Expectativas: ¿Qué espero del taller?

**Tiempo: 10 minutos.**

En una hoja, los participantes dibujarán su mano abierta; dentro de ella escribirán lo que esperan del taller.

El facilitador les pedirá que peguen estas hojas en las paredes del salón para que al final del taller recuerden qué esperaban y contemplen si sus expectativas han sido cumplidas.

### Actividad 2.

#### Presentación (Corporalidad)

**Tiempo: 40 minutos**

#### Nota para el facilitador.

*Debido a que los participantes entrarán a un proceso de reconocimiento y sensibilización de sí mismos en forma integral, es importante re significar (apreciar) la corporalidad, pues a través de la percepción sensorial podemos conocer y re-conocer el mundo, ya que estamos actuando como un todo al tener conciencia de nuestro cuerpo. Además, esto nos ayuda a ser más receptivos y perceptivos, nos permite desarrollar nuestra conciencia corporal, y superar la disociación entre discurso y acción.*

*Durante esta sesión es importante que el facilitador recuerde que el grupo se está formando y que estos ejercicios tienen como objeto que los participantes se integren y miren hacia un fin común. Además, la integración permitirá que en las siguientes sesiones los participantes se desenvuelvan con mayor apertura y confianza.*

### Introducción

Antes de iniciar el ejercicio, el facilitador dará las siguientes indicaciones, es importante que sean claras para que el ejercicio pueda desarrollarse con mayor dinamismo:

El facilitador explicará que esta dinámica es para conocerse, y que por ello se realizará en parejas. Si algunos de los participantes ya se conocen entre sí, recomiéndeles que lo hagan con un compañero(a) que no

conozcan aún; esto propiciará que puedan establecer lazos con más personas del grupo.

El facilitador les pedirá que formen parejas.

1. Les dirá que durante 3 minutos cada uno contará al otro la mayor cantidad de datos sobre sí mismo, por ejemplo, su nombre completo, su color favorito, la música que escucha, lo que le gusta leer o hacer en su tiempo libre, etc.
2. Al término de este tiempo, el facilitador pedirá a una de las parejas que pasen al frente para que se presente ante el grupo y recomendará al participante que va a ser presentado que ponga su cuerpo flexible y sin tensión para que su compañero pueda moverlo. El facilitador recordará al grupo que este ejercicio es un juego para conocerse y divertirse.
3. Al ir haciendo la presentación y decir las características del compañero, el presentador moverá diferentes partes del cuerpo del presentado, por ejemplo al decir su nombre le moverá un brazo o una pierna y al decir su color favorito le girará el torso,
4. Después el presentado hará lo mismo con su compañero y sucesivamente harán sus presentaciones todas las parejas.

### Actividad 3.

## Actividad principal: Abanico de emociones.

### Ejercicio de identificación de emociones.

#### Nota para el facilitador.

*Para llevar a cabo este ejercicio es importante que el facilitador tenga a la mano un reproductor de música probado y preparado con la secuencia musical para que en seguida de dar la indicación empiece a reproducir la música. La intencionalidad de esta actividad será que el participante pueda explorar su emocionalidad a partir de distintos estímulos musicales.*

*Los diferentes ritmos evocarán diferentes emociones entre los participantes.*

1. El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, sentados en una posición cómoda con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave les dirá que desea hacerles un regalo para que lo disfruten y les solicitará que se encuentren atentos a las respuestas de su cuerpo.
2. Comenzará a reproducirse una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Sugerimos una pista de zamba, una romántica y relajante.
3. Al término de la secuencia les pedirá que abran los ojos, y les explicará que a partir de esta experiencia podemos identificar cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y que poder identificarlas nos permite tener mayor conciencia de ellas y de cómo se manifiestan los sentimientos en el cuerpo.

Para el reconocimiento de las emociones y de las manifestaciones físicas que las acompaña, el facilitador presentará la siguiente lista de preguntas al pleno:

1. ¿Cómo se sintieron?
2. ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?

### 3. ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

Para hacer el registro de emociones y sentimientos el facilitador repartirá hojas de ayuda en las que los participantes registrarán qué emociones se despertaron en ellos al escuchar la canción y qué manifestaciones corporales identificaron.

Situación evocada (Tipo de música)	Manifestación corporal	Duración			Intensidad			Nombre del sentimiento o emoción que experimento
		Breve	Media	Prolongada	Alto	Medio	Bajo	
1.								
2.								
3.								

Fuente: Amanda Bravo y Leonardo Mantilla, Manual de Habilidades para la vida. Fe y Alegría

### Actividad 4.

#### Plenaria para compartir la experiencia

Tiempo: 45 minutos

El facilitador preguntará al grupo si alguien desea compartir lo que escribió, escuchará atento todas las opiniones y, a partir de éstas, hará un breve cierre de acuerdo a lo expuesto por los participantes. Se sugiere que se haga énfasis que al reconocer nuestras reacciones corporales y como se relacionan con nuestros sentimientos estaremos mejor capacitados para nombrarlos. Por ejemplo al identificar que las contracturas musculares en hombros o cuello están relacionadas con atravesar una situación estresante.

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo. Teatro imagen

Tiempo: 15 minutos.

#### Nota para el facilitador:

Antes de llevar a cabo este ejercicio, es importante que el facilitador comente a los participantes que el teatro imagen es una técnica teatral creada por Augusto Boal que emplearemos como una herramienta para poder expresar en colectivo nuestros sentimientos y emociones a través del cuerpo.

A continuación le presenta una breve explicación de Tomas de Motos sobre esta técnica retomada del artículo "Teatro Imagen: una estrategia para la creatividad social" de la Revista Recre@rte. Esta modalidad teatral se ofrecía clandestinamente como un lenguaje que podía ser utilizado por todos. Cualquier situación de opresión engendra siempre signos visuales que se traducen en imágenes y movimientos. Ahora bien, la práctica teatral hace del cuerpo su instrumento principal enseñando al participante a dominarlo y hacerlo expresivo.

El Teatro de la imagen, bautizado en principio como 'teatro estatua', se convirtió después en "teatro imagen" al ofrecer técnicas e investigaciones más dinámicas. Mucho antes de Boal, Stanislavski ya trabajaba con 'el gesto psicológico'; Meyerhold, con 'la posición pausa o rakurz'; y Chancerel, con 'el juego del escultor'.

El objetivo del Teatro de la imagen es ayudar a los participantes a ver mejor, a discernir las imágenes escondidas, aquellas que son menos evidentes a primera vista. La riqueza de esta modalidad teatral reside en tomar conciencia de que ante una misma imagen no todos descubrimos lo mismo. La interpretación depende de la subjetividad de cada quien. El lenguaje visual ofrece una manera original, en ocasiones simbólica, y accesible a todos, para aprehender la realidad que pasa por nuestra percepción.

### **Procedimiento para las sesiones de trabajo.**

Para que dicha experiencia sea llevada a buen término, es necesario que el grupo de participantes sea homogéneo porque el teatro imagen se apoya en un tema revelador de una situación de opresión que concierne al grupo, elegida por éste de manera unánime.

El animador/director, cuyo papel es incitar y dirigir la representación, no debe ocuparse más que de la forma de la misma y no del fondo. Las reglas deben ser estrictas, estableciendo las restricciones que, por otra parte, son siempre un factor de creatividad, como por ejemplo, una duración limitada de la actuación a fin de crear una dinámica de emergencia.

1. El facilitador pedirá a los participantes que elijan un lugar en el espacio para que cada uno cree con su cuerpo una estatua en la que exprese lo que significó para él este acercamiento al mundo afectivo.
2. Para formar una composición plástica colectiva, el facilitador pedirá al grupo que se divida en dos partes para realizar el ejercicio. En un primero momento la mitad del grupo hará su estatua y la otra mitad será observadora. La parte de los observadores hará un registro en su bitácora sobre cómo percibe la emocionalidad de sus compañeros a partir de lo que expresan con sus cuerpos. Después intercambiarán papeles y realizarán la misma acción.

### **Actividad 6.**

#### **Reflexión final**

**Tiempo: 10 minutos**

El facilitador guiará a los participantes para que realicen un cierre grupal en el que comenten sobre lo que observaron en ellos mismos y en sus compañeros durante los ejercicios.

### **Actividad 7.**

#### **Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.**

El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana se tomen un tiempo para escuchar sus canciones o ver sus películas favoritas, y mientras lo hacen reconozcan las emociones que les producen, tratando de identificar las manifestaciones corporales que producen en ellos esas emociones.



## Segunda sesión.

### Conocimiento de sí mismo

#### La Máscara: Testimonio iconográfico de mi presencia en el mundo.

##### Propósito general.

- Los participantes proyectarán su mundo interior con el diseño de una máscara e identificarán elementos simbólicos de identidad personal.

##### Propósitos específicos.

- Que los participantes realicen un boceto de las imágenes que pintarán en su máscara. Plasmarán en ella lo que consideren más significativo en la construcción de su identidad. A través de las imágenes, contarán su propia historia.

##### Materiales (todos los materiales son personales).

- Venda de yeso cortada en trozos de aprox. 10 cm.
- Frasco de vaselina.
- Recipiente pequeño con agua.
- Toalla facial.
- Playera extra.
- Hojas blancas y lápices.

##### Nota para el facilitador:

*Es importante que para desarrollar esta sesión, el facilitador reflexione sobre la siguiente introducción para que dé a los participantes un marco referencial sobre la historia de la máscara y su uso en nuestro país ya que esto ayudará a sensibilizarlos al realizar los siguientes ejercicios.*

##### **Introducción.**

*La máscara es un elemento que ha sido utilizado a través del tiempo por diferentes culturas como una expresión simbólica del pensamiento mágico-religioso. Sus principales usos han sido en rituales, ceremonias religiosas o festividades en las que adquiere significados mágicos, satíricos, bélicos, eróticos y didácticos, entre otros.*

*Se caracterizan por permitir, a quien la porta, convertirse en aquello que simboliza o bien hacer contacto con las deidades, como es el caso de su uso en los rituales prehispánicos en los que las máscaras expresaban su filosofía y su cosmovisión.*

*Las máscaras tradicionales mexicanas tienen funciones rituales, artísticas y religiosas. Un ejemplo de ello son las fiestas patronales donde se emplean máscaras cuya elaboración combina la tradición cristiana e*

*indígena. Podemos considerarla como un elemento transformador que atestigua el proceso de sincretismo cultural en nuestro país.*

*La máscara nos ayuda a romper los límites de la cotidianidad. Es un elemento de expansión.*

*En su diseño podemos reconocer los diversos elementos simbólicos que la componen, y cómo la fusión de estos pone de manifiesto la construcción de la realidad de aquel que la elabora.*

*La elaboración de una máscara implica un proceso creativo que envuelve a una persona en su devenir y hace emerger de ella sus rasgos más profundos, rasgos distintivos que constituyen su identidad y a través de los cuales puede dar cuenta de quién es y cuál es su posición en el mundo.*

*Durante este taller la máscara se empleará como una herramienta de autoconocimiento que nos permite observar cómo nos percibimos (construcción de mi autoimagen), encontrarnos con nosotros mismos. De este primer encuentro emerge la historia de una experiencia vivida que es mi propia existencia. Las imágenes plasmadas en la máscara me permiten decirme quién soy, de qué ideas, sentimientos, sueños estoy hecho, y cómo a través de ellas construyo mi realidad.*

*La máscara me libera de los límites de mi cuerpo, y se erige autónoma como representación iconográfica de mí ser.*

## Actividad 1.

### Recuperación de la sesión anterior.

#### Tiempo. 10 minutos

Al iniciar la sesión el facilitador pedirá a los participantes que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior, poniendo énfasis en si les fue posible aplicar la herramienta de identificación de las manifestaciones corporales de las emociones y los sentimientos de forma consciente durante la semana. Después de escuchar a 2 ó 3 participantes, recordará a los asistentes que todas las habilidades necesitan de la práctica constante para que se haga una apropiación y naturalización de ellas.

## Actividad 2.

### La entrevista: La relación más significativa de mi vida. (Corporalidad)

#### Tiempo: 10 minutos.

El facilitador pedirá al grupo que se divida por parejas para que con ayuda de sus teléfonos móviles realicen una entrevista a su compañero. La entrevista quedará grabada en el celular del entrevistado. Es importante que con el teléfono móvil pueda tomarse video.

#### Tiempo: 10 minutos

Reconocimiento de sí mismos.

Al finalizar les pedirá que individualmente observen detenidamente su actuación durante la entrevista para realizar un análisis que registrarán en sus bitácoras, en el que comparen lo que proyectan a partir de su expresividad y su autopercepción.

### Actividad 3.

#### Ejercicio principal. Elaboración de máscaras de yeso.

##### Nota para el facilitador:

*Antes de dar inicio al ejercicio, el facilitador verificará que todos los participantes hayan llevado sus materiales y que las vendas estén cortadas (en tiras de aproximadamente 10 cm) para que el proceso de elaboración no se retrase. Se le sugiere que previamente elabore su propia máscara para que se le facilite guiar al grupo.*

*Antes del ejercicio el facilitador guiará a los participantes para que realicen movimientos enfocados a la relajación de las tensiones corporales. Por ejemplo que suban y bajen los hombros lentamente, que giren la cabeza hacia lado derecho y hacia el lado izquierdo lentamente y repitiendo el ejercicio varias veces.*

Procedimiento para elaborar la máscara.

##### Tiempo: 60 minutos

La mascarará será elaborada por parejas.

1. Untar vaselina en todo el rostro (con mayor énfasis en las partes con vello: cejas, patillas y bigote) para evitar que el yeso se adhiera y sea más fácil retirarla.
2. Tener un recipiente con agua a la mano para humedecer uno de los trozos, colocarlo en la cara y deslizar los dedos por encima de él para que quede totalmente liso. Repetir este procedimiento con cada trozo hasta cubrir el rostro por completo.
3. Revisar que ninguna parte de la máscara esté frágil. En el caso de que se sienta blanda colocar más yeso para que quede firme en su totalidad.
4. Dejar secar entre 5 y 10 minutos.
5. Pedir al compañero que haga gestos para que la máscara se despegue poco a poco.
6. Enjuagarse la cara con abundante agua para retirar los residuos de yeso.
7. Dejar secar todo un día para que lo haga por completo y se endurezca.

### Actividad 4.

#### Plenaria

##### Tiempo: 15 minutos

Una vez que todos los participantes hayan elaborado su máscara y limpiado su rostro, el facilitador les pedirá que la observen detenidamente durante algunos minutos para dar paso a la siguiente actividad.

El facilitador expondrá al pleno las siguientes preguntas. Procure que se expresen la mayor cantidad posible de participantes.

1. ¿Qué sensación que se despierta en ti al ver tu propio rostro como una máscara?
2. ¿Qué pudieron identificar de ellos mismos al ver su rostro plasmado en el yeso?

### 3, ¿Para ti qué significa tu máscara?

El facilitador hará el cierre de la plenaria a manera de reflexión, diciendo a los participantes que al elaborar una máscara podemos reconocernos a nosotros mismos pues nos miramos desde afuera y esto nos permite dar cuenta de nuestra identidad y de cómo construimos nuestra autoimagen que es lo que deseamos proyectar al exterior de nosotros, cómo creemos que somos.

En seguida les pedirá que elijan un lugar en el aula donde se sientan cómodos y libres para iniciar la siguiente actividad.

### Actividad 5.

#### Elaboración del boceto.

Tiempo: 15 minutos

Síntesis personal: Una mirada consciente a mi mundo interior.

#### Nota para el facilitador:

*“En esta máscara de yeso blanca en la que no hay sombras ni rubor, en la que no hay correctores que afilen mis facciones me encuentro solo conmigo mismo; puedo reconocer cómo soy verdaderamente. Estas imágenes cuentan mi historia: atestiguan mi paso por el mundo. En ella plasmo los elementos que componen mi identidad, mi asimilación cultural y las representaciones sociales que construyen mi realidad” (Nydia León).*

El facilitador indicará a los participantes que realicen un boceto, y explicará que es importante que escriban que colores utilizarán, si le incluirán elementos extras, etc. y se pregunten si verdaderamente esos elementos responden a lo que ellos son. Explíqueles que al especificar estas características en el boceto será más fácil elaborarla en casa.

### Actividad 6.

#### Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.

El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana elaboren la máscara a partir del diseño que realizaron en la sesión y que al terminarla se tomen un tiempo para colocársela, observarse frente al espejo y que, al hacerlo, se hagan las siguientes preguntas

- ¿Qué conozco de mí a través de la máscara?
- Al ponerme la máscara, ¿Cuál es la relación entre mi realidad y mi identidad?

## Tercera sesión.

### Alto afectivo

#### Propósito.

- Que el participante desarrolle el alto afectivo como herramienta para dar una respuesta constructiva ante emociones o sentimientos que lo rebasan.
- Que, al identificar sus emociones, conocer y experimentar la herramienta del alto afectivo, el participante sea capaz de desarrollar una conducta constructiva.

#### Material.

- El facilitador preparará un número de tarjetas suficientes para el número de participantes que se espera. Cada una de las tarjetas instruirá a quien la recibe para que exprese, ante el compañero con el que le toca trabajar, una emoción o de una conducta.

*Por ejemplo:*

*Llorar en silencio tapando los ojos con las manos.*

*Empujar al compañero al pasar intempestivamente junto a él.*

#### Actividad 1.

##### Recuperación de la sesión anterior

Tiempo: 10 minutos

Al iniciar la sesión el facilitador pedirá a los participantes que comenten sobre el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior, poniendo énfasis en que, al reconocer nuestros sentimientos y emociones y ser conscientes del estímulo que los produce podemos tener un mejor manejo de ellos y mayor conocimiento de nosotros mismos.

#### Actividad 2.

##### Introducción. Corporalidad

Tiempo: 15 minutos

1. El facilitador pedirá al grupo que se divida en parejas para realizar un ejercicio en el que uno de los integrantes de la pareja desarrollará una breve actuación, de acuerdo a las instrucciones que se le darán en una tarjeta y el otro reaccionará según le sugiera la actuación de su compañero. El facilitador explicará que la finalidad del ejercicio es construir un diálogo sin palabras a partir de lo que la acción del otro nos dice y darnos cuenta cómo nos afecta la interacción con otros.
2. El facilitador pedirá a los integrantes del grupo que se coloquen de frente. Iniciaré el ejercicio el participante que tiene la tarjeta. Después de su actuación se colocará nuevamente frente a su compañero mirándolo a los ojos para indicarle que ha terminado. Después, el facilitador les pedirá que permanezcan así y que antes de responder se tomen un momento para reconocer los sentimientos que les generó la actuación de su compañero.

Al finalizar el ejercicio, el facilitador preguntará a los participantes:

- ¿Qué reacciones corporales identificaron en su compañero mientras hacían el ejercicio?
- ¿Qué les sugirió o como interpretaron lo que su compañero estaba haciendo?
- ¿Cuáles fueron sus respuestas corporales frente a las actuaciones de sus compañeros?

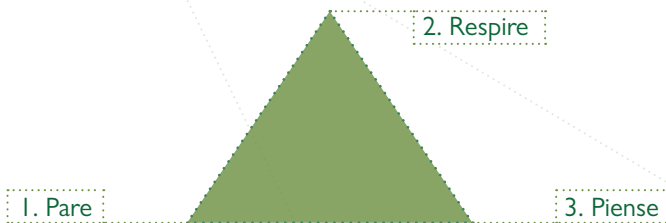
## Actividad 3.

### Presentación del Alto Afectivo.

#### Nota para el facilitador:

El facilitador retomará el ejercicio anterior y las respuestas de los participantes para presentarles la herramienta del Alto afectivo.

#### Alto Afectivo



Les explicará que el alto afectivo es una herramienta que podemos emplear ante situaciones que nos rebasan como el estrés, la confrontación, el tráfico, etc., y consiste en:

1. Hacer una pausa justo en el momento en que estamos a punto de perder el control.
2. Respirar para tranquilizarnos.
3. Pensar para actuar como mejor convenga a la situación.

#### Nota para el facilitador:

Es importante que el facilitador destaque el valor de la herramienta Alto Afectivo rescatando lo central de las ideas que a continuación se presentan:

El Alto Afectivo nos ayuda a evitar que seamos arrastrados por nuestros propios sentimientos o emociones al tomar una decisión arrebatada. Es importante resaltar que existen diversos tipos de emociones, todas ellas naturales por lo que no existen emociones buenas o malas, positivas o negativas. Algunas pueden ser agradables o desagradables lo que es vital es no reprimirlas y aceptarlas responsabilizándonos de las acciones que de ellas se derivan.

El Alto Afectivo es una herramienta que nos permite tomar una actitud distinta y dar una respuesta diferente al conducirnos a una acción reflexionada y a una mayor consciencia sobre nosotros mismos, al tener claros nuestros límites. No podemos responsabilizar a las circunstancias y a quienes nos rodean de lo que experimentamos y de nuestra conducta, se debe caer en la cuenta de que los sentimientos, las emociones y las conductas son siempre propios, y no responsabilidad de la otra persona. Por ejemplo, cuando la realidad o el comportamiento de las otras personas no se subordinan a nuestros deseos generamos frustraciones y sentimientos desagradables.

Al finalizar con la presentación de la herramienta el facilitador preguntará a los participantes lo que opinan y si tienen alguna pregunta sobre ella.

### Actividad 4.

#### Ejercicio principal. El Alto Afectivo en acción.

Tiempo: 40 minutos

Teatro foro.

1. El facilitador pedirá al grupo que se divida en 6 equipos de 5 participantes.
2. Les explicará que cada uno compartirá con sus compañeros una experiencia que le haya sucedido durante la semana en la que considere no haber tenido un manejo apropiado de sus emociones.
3. Después de haber compartido sus experiencias, cada equipo elegirá una con la que la mayor parte de los integrantes se sienta identificado para que realicen una dramatización de los hechos, de máximo 5 minutos, ante el grupo.
4. Durante la organización de las dramatizaciones, el facilitador le indicará a 3 de los equipos que en sus dramatizaciones incluyan el uso del alto afectivo, enfatizando los momentos en que paran, piensan y actúan.

#### Nota para el facilitador:

*Antes de iniciar con las presentaciones, el facilitador le explicará a los participantes la técnica de teatro foro para llevar a cabo sus dramatizaciones.*

Cada equipo hará su dramatización, y al término de ésta, se pedirá al grupo que comente si han encontrado alguna diferencia entre los equipos que usaron el alto afectivo y los que no.

- ¿A partir de hacer el alto se logró modificar positivamente una situación?

### Actividad 5.

#### Plenaria y cierre colectivo.

Tiempo: 15 minutos

El facilitador, propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre la aplicación de esta herramienta.

1. ¿Cómo cambió la situación al usar el alto afectivo?
2. ¿Cómo hacer para volverla una acción consciente?
3. ¿Cómo el uso de esta herramienta ha cambiado la percepción que tengo de mi ser afectivo?

### Actividad 6.

#### Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.

El facilitador invitará al grupo a que durante el transcurso de la semana realice el ejercicio de revisar “su día desde la perspectiva emotiva” e identifique en qué momentos se puede hacer uso del alto afectivo.

## La Narración: Mi historia en el IEMS.

### Propósito general.

- Que los participantes reconozcan sus fortalezas en la construcción de su historia.

### Propósito específico.

- Que los participantes fortalezcan su identidad como estudiantes del IEMS identificando los valores y sueños que los acompañan en este proyecto.
- Que al poder nombrar y enunciar sus sentimientos los participantes puedan reconocerlos y aceptarlos, y que esto facilite la modificación de su comportamiento.

### Materiales.

- Revistas.
- Tijeras.
- Cartulinas.

Tiempo: 10 minutos

### Nota para el facilitador.

*Será necesario que el facilitador lea previamente la siguiente introducción para ofrecer un marco referencial a los participantes del taller.*

*Desde niños la narración está presente en nuestras vidas, por ejemplo, escuchamos a nuestros padres o familiares platicar sus anécdotas y contarnos cuentos. Es a través de la narración oral, escrita e incluso iconográfica que aprendemos y comprendemos sobre lo que nos rodea, ya que nos ayuda a interpretar la realidad y a dar sentido a lo que conocemos a través de la experiencia.*

*Una de las diversas formas en las que el ser humano conoce es a través del pensamiento narrativo, que se centra en las emociones, los relatos, las experiencias cotidianas y las intenciones. Forma un sistema cuyo ordenamiento está basado en la percepción sensorial, en la intuición -sentido común-, y en la imaginación; a partir de ellas podemos realizar descripciones metafóricas e interpretativas de la realidad. La narración, inclinada a la fantasía y uso de imágenes, contrasta con el pensamiento científico.*

*La narrativa es evocativa en tanto que logra generar en el lector emociones e identificación de valores que ha sostenido a partir de sus propias experiencias, y es a través de ellas que puede hacer una construcción o reconstrucción de los hechos en la cual elige qué omitir, disminuir o enfatizar, otorgándole un sentido y significado subjetivo a la propia historia.*

*Atendiendo a esta visión proponemos la narración como herramienta de autoconocimiento, pues a partir de la reconstrucción de los hechos, los participantes pueden situarse como observadores de su propia*



*historia. Al narrar una situación vivida se crea un distanciamiento que nos otorga conocimientos adicionales a la experiencia, podemos reflexionar sobre los hechos, expresar nuestros verdaderos sentimientos e indagar en nuestro interior para encontrarnos con nosotros mismos, con nuestras fortalezas, con los testigos que dan cuenta de las causas de nuestro comportamiento.*

*Al narrar por medio de imágenes la historia de su llegada al IEMS, los participantes serán conscientes de sus propias fortalezas al ingresar a esta institución y cómo su permanencia y egreso constituye una aspiración que los involucra a ellos y a sus familias.*

### Actividad 1.

#### Recuperación de la sesión anterior.

**Tiempo: 10 minutos**

Al iniciar la sesión el facilitador pedirá a los participantes que comenten sobre el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior, haciendo hincapié en cómo se sintieron al elaborar su máscara y realizar el ejercicio frente al espejo.

### Actividad 2.

#### Corporalidad.

**Tiempo: 5 minutos**

El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo y se dispongan a darse un automasaje de cuerpo completo. El facilitador dejará que cada participante haga su actividad de manera libre, sin dirigirlo.

Explicará que durante cada movimiento de sus manos sobre el resto de su cuerpo deberán pensar en el masaje que les gustaría recibir.

**Tiempo: 5 minutos**

Después de transcurrido el tiempo, el facilitador pedirá al grupo que se coloquen en parejas. Uno de los participantes le dará masaje a su compañero, con la premisa del cuidado al otro, e intercambiarán los papeles, para así recibir ambos el masaje.

**Tiempo total: 10 minutos**

Una vez terminado el masaje, el facilitador pedirá a los participantes que caminen por todo el espacio e identifiquen el efecto de los masajes sobre su cuerpo ya que esto les permitirá percibirse y percibir su entorno de manera distinta y reflexionar sobre la importancia de cuidarse y cuidar al otro para lograr alcanzar nuestros objetivos.

### Actividad 3.

#### Actividad principal.

#### La Máquina del tiempo: Historia de la construcción del sueño de poder estudiar el bachillerato

**Tiempo: 5 minutos**

El facilitador pondrá al centro del aula el material, y presentará la actividad al grupo, diciéndoles que se trata de elaborar un collage para contar su propia historia en el IEMS.

### Tiempo: 15 minutos

Se les pedirá a los participantes que se sienten y durante algunos minutos recuerden su llegada al IEMS, pensando en ¿cuándo y a través de quién conocieron la propuesta?, ¿por qué razón decidieron que esa podría ser una opción para estudiar el bachillerato?, ¿qué tuvieron que hacer para lograrlo?, ¿quiénes los acompañaron en esa aventura (pueden ser amigos, hermanos u otro familiar)?, ¿qué ha significado para ellos el estudiar el bachillerato?, y ¿por qué es importante para ellos que pertenezcan (los participantes) a esta institución?

### Tiempo: 20 minutos

Después de este tiempo, el facilitador les indicará que comiencen a realizar el collage.

### Tiempo: 30 minutos

Al terminar la elaboración de su collage se les pedirá que en sus bitácoras, respondan las siguientes preguntas:

Mirando la experiencia de ingreso al IEMS en retrospectiva:

- ¿Cuáles fueron algunas de las formas en las que respondiste para llevarla a cabo?
- ¿Hubo cosas particulares que hiciste?
- ¿Cómo tomaste estos pasos?
- Desde entonces, ¿qué has hecho para continuar esta experiencia?
- ¿Cómo le llamarías a las habilidades que estuvieron involucradas al tomar estos pasos?
- ¿Dónde aprendiste estas habilidades?
- ¿Puedes pensar en gente particular que te enseñó estas habilidades o te apoyó para que pudieras desarrollarlas?, ¿quiénes?
- Cuando piensas en los pasos que tomaste y en los que has tomado desde entonces, ¿qué crees que esto refleja sobre lo que es importante para ti?
- ¿Siempre ha sido importante esto para ti?
- ¿Cuál es la historia de estos valores en tu vida?
- ¿Quién más en tu vida comparte estos valores, anhelos y/o sueños?

### Tiempo: 15 minutos

A continuación el facilitador pedirá a todos que se reúnan en plenaria para continuar el trabajo y les presentará las siguientes preguntas para la reflexión colectiva:

1. ¿Cómo se sintieron al recordar y escribir esta historia?
2. ¿Cuál es el valor de esta experiencia en su vida?
3. ¿Cómo se fortalecerían para continuar en este proyecto?

### Actividad 4.

### Cierre colectivo.

#### Tiempo: 10 minutos

El facilitador invitará a los participantes a recordar si hay algo que quisieran decirle a alguno de sus compañeros y que hasta el momento han pospuesto.

Enseguida les pedirá que caminen por el aula y que, mientras lo hacen, piensen en cómo podrían expresárselo bajo la premisa de cuidarse y cuidar al otro al decirle lo que piensan y sienten. Les dará unos minutos.

#### Actividad 5.

##### Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.

El facilitador pedirá a los participantes que escriban en su bitácora lo que experimentaron durante la actividad y los invitará a que durante la semana, de ser posible, realicen el ejercicio con la persona en la que pensaron y que también escriban en sus bitácoras que es lo que esa experiencia les deja desde la afectividad.

#### *Nota para el facilitador.*

*Al final de la sesión el facilitador les recordará que para la siguiente sesión es indispensable que lleven su máscara terminada, pues será su herramienta de trabajo.*

## Cómo se mueve un sentimiento a través de una máscara.

### Propósito.

- Que los participantes sean capaces de expresar plenamente los sentimientos y emociones significativos que han experimentado durante el desarrollo de esta habilidad.
- Que, por medio de la música y la danza, los participantes realicen un viaje a través de sus sentimientos, emociones y su autoconocimiento, para poder mostrarse abiertamente frente al grupo.

### Propósito específico.

Que los participantes expresen cómo han construido su identidad.

Tiempo: 10 minutos

### Nota para el facilitador.

*Para llevar a cabo esta sesión ofrecemos al facilitador los siguientes elementos para su reflexión, con el objetivo de que al grupo les sean más claros los ejercicios y sus propósitos.*

*Las artes son un medio para explorar nuestro mundo interior y descubrir aquello que somos capaces de experimentar, además, nos vinculan con nuestro ser emocional al ofrecernos recursos que favorecen el desarrollo de nuestra receptividad y sensibilidad; su uso como herramienta de aprendizaje nos ayuda a conocer y reconocer emociones y sensaciones a partir de nuestros sentidos, lo que nos permite construir conocimiento con base en la experiencia.*

*A través de la danza, los participantes reconocerán su cuerpo y el movimiento de este, como un medio personal y social de expresión y comunicación, que les permitirá hacer un reconocimiento y reinterpretación de ellos mismos. Este ejercicio puede llevar a tener una manera de verme más acorde con la realidad.*

*Le sugerimos ambientar el aula para hacerla un espacio cálido, cómodo y propicio para la expresividad.*

### Actividad I.

#### Recuperación de la sesión anterior.

Tiempo: 10 minutos

Al inicio de la sesión, el facilitador dará la bienvenida a los participantes, les preguntará cómo se sintieron al realizar el ejercicio de mantenimiento de la semana anterior y les pedirá que comenten sus experiencias al realizarlo, poniendo énfasis en lo importante que es cuidar al otro y a nosotros mismos al expresar nuestros sentimientos, pues nos da la posibilidad de establecer relaciones más empáticas, tolerantes y cálidas.

### Actividad 2.

#### Presentación de la máscara. Corporalidad.

Tiempo: 60 minutos

Para esta sesión es indispensable que el facilitador lleve su máscara terminada, para presentarla al grupo y poder guiar los ejercicios.

- El facilitador, explicará a los participantes que el ejercicio consistirá en que cada uno de los asistentes al taller presente su máscara, que es una extensión de sí mismos, y en contar la historia de cómo han construido su identidad.
- El ejercicio iniciará con la presentación de la máscara del facilitador, quien la mostrará y la explicará a los participantes. Compartirá con ellos las razones por las que eligió esos colores, las imágenes que plasmó, y qué representa para él la máscara en su conjunto. Al finalizar la explicación, se colocará su máscara e invitará a alguno de los participantes a realizar la misma acción.
- Al final de las presentaciones todos los participantes tendrán puesta sus máscaras, para dar paso a la siguiente actividad.

### Actividad 2.

#### Actividad principal. Las máscaras en movimiento.

Tiempo: 15 minutos

- El facilitador les pedirá que formen un círculo con la máscara puesta y los invitará a realizar un calentamiento individual y libre de pies a cabeza con ayuda de la música.
- Después del calentamiento, el facilitador pedirá a los participantes que dejen que la música entre y se mueva en su cuerpo. La música tendrá que ser variada, buscando que los lleve de una emoción a otra. Se les indicará que procuren que sus movimientos correspondan a sus estímulos, como cada uno los sienta y quiera expresarlos.
- Después de unos minutos, y cuando el facilitador lo crea oportuno, se quitará la máscara e Invitará a los participantes a que se descubran la cara, sin dejar de bailar como una forma de autoafirmación en la que puedan seguir expresándose libremente sin la protección de la máscara.
- Una vez terminado el baile, el facilitador hará ejercicios de respiración con el grupo, para relajarse.

### Actividad 3.

#### Plenaria.

Tiempo: 10 minutos

El facilitador indicará que formen un círculo, y les hará a los participantes las siguientes preguntas.

- ¿Qué emociones se despertaron en mí con la máscara?
- ¿Qué emociones se despertaron en mí sin la máscara?
- ¿Cómo miré a los otros con y sin las máscaras?

## Actividad 4.

### Cierre colectivo.

**Tiempo: 30 minutos.**

Una vez finalizada la plenaria, el facilitador pedirá al grupo que organice una galería de máscaras.

#### 1ra parte:

- Cada participante escogerá la máscara de uno de sus compañeros; la observará detenidamente para establecer cercanías o distancias entre lo que ve en la máscara y lo que él percibe del compañero.

#### 2da parte:

- El facilitador les recordará que la intención del ejercicio no es compararnos con otros sino adquirir conciencia de nuestra individualidad al reconocer que no ha habido ni habrá otro, como yo.
- Pedirá que se coloquen la máscara, en silencio pasen a verse al espejo y frente a él se contesten a sí mismos:  
¿De qué manera yo soy diferente del otro?  
¿Qué me distingue de los demás?
- El facilitador indicará a los participantes que conforme pasen al espejo vayan por su bitácora y se coloquen en silencio en un espacio del aula donde se sientan cómodos para registrar sus respuestas añadiendo a ellas lo que sintieron, lo que consideran haber ganado y lo que han reelaborado de sí mismos tras esta experiencia.



Taller:

# Toma de Decisiones

## Introducción.

Durante nuestra vida diaria tomamos infinidad de decisiones. Sin embargo, no todas tienen la misma importancia, algunas pueden llegar a ser tomadas prácticamente en automático. No todas pueden ser así pues algunas son de gran importancia en nuestra vida por las consecuencias de ellas, tanto para nosotros como para otros, y requieren de un proceso de elección consciente y pausada.

Podemos definir la toma de decisión como el proceso de elecciones mediante el cual el ser humano visualiza y analiza distintas posibilidades, evalúa sus consecuencias, considerar cómo dicha elección podría repercutir a futuro en él y en los demás y finalmente optar. Las decisiones se toman frente a un dilema.

La mayoría de las veces tomamos decisiones basadas en nuestro sentido común, debido a la carencia de objetivos auténticos, que emanen de nuestros deseos reales. No obstante, si lo que buscamos es una toma de decisión consciente y responsable es necesario poner en juego nuestro pensamiento crítico y nuestro pensamiento creativo para elegir sin contradecir nuestros valores básicos. Una toma de decisiones así reafirma nuestra racionalidad.

Podemos aprender a tomar decisiones así y es de lo que aquí se trata. El ideal es que mis decisiones verdaderamente sean mías, es decir que sea yo quien decide y no otras personas o que sea conducido por el peso de factores del ambiente social en el que de manera particular cada uno de nosotros nos desenvolvemos. Esto consolida mi individualidad y me hace responsable de mis actos. Mis temores, fantasías y apegos o dependencias influyen también en la toma de decisiones; pueden llegar a oscurecer lo que yo realmente soy. Esto tiene que ver con lo que llamamos libertad, que es exclusivamente la independencia de vínculos externos sino internos también.

Si en mi influyen las circunstancias mis decisiones influyen en ellas. Debo caer en la cuenta que hay circunstancias que no puedo modificar, lo que no impide que yo tome decisiones, pues la actitud con la que llevo adelante esas circunstancias sí está en mí. Con mis decisiones voy construyendo mi historia de vida, pero lo más importante es que me voy construyendo a mí.

Aún cuando la toma de decisión es personal existen elecciones que repercuten en nuestro entorno, y que atañen a los individuos en forma colectiva. Estas decisiones son más especialmente de orden ético y moral, y tienen que ver con la vida, con la dignidad del ser humano o con sus derechos. Es entonces cuando el proceso de toma de decisión debe buscar la alternativa que beneficie la convivencia y el bien común.

### Nota para el facilitador:

*Durante este taller proponemos que los participantes experimenten el siguiente modelo de toma de decisión: identificación de las circunstancias que requieren un posicionamiento, análisis de los elementos involucrados en la circunstancia, generación de posibles alternativas, evaluación de las alternativas (en un marco ético), elección, aplicación de la decisión y evaluación a fin de proporcionar al participante una herramienta para el uso cotidiano, que le ayude a ser consciente de sus decisiones individuales y colectivas.*

*Tomar decisiones es profundamente humano. A diferencia de la mayor parte de los seres vivos que simplemente reaccionan frente a los estímulos del medio, nosotros tenemos capacidad de elección. Podemos optar por cambiar el entorno o conservarlo, procurar el bien de los otros o no, e incluso transformarnos a nosotros mismos hasta convertirnos en lo que somos, seres culturales que al nacer llegamos a un mundo dado que nos circunscribe a sus condiciones, sin embargo tenemos siempre la posibilidad de aceptarlas, rechazarlas, modificarlas, innovarlas, re-crearlas y aun inventarnos unas nuevas.*



## Taller: Toma de Decisiones

Abordar el tema de toma de decisiones obliga a la distinción primera de que existen muchos tipos de decisiones, algunas dependen simplemente de nuestras preferencias y en general no tienen repercusiones importantes, por ejemplo, el acto de elegir la ropa que usaremos cada día sólo responde a lo que tenemos disponible, probablemente a las actividades que desarrollaremos, el color de las prendas, etc. Y en general podemos decir que es un acto de poca trascendencia.

Otros que abarcan una parte importante de actos de nuestra vida, tienen que ver con la manera en que satisfacemos necesidades, sean éstas reales o creadas, alimentación, recreación, descanso, sexualidad, etc. y a éstas las queremos rescatar bajo la perspectiva de la Ética del Cuidado. Son necesidades que compartimos con otras especies, pero precisamente lo que nos va a diferenciar de ellas es el aspecto ético-valoral, la satisfacción de ellas de modo humano, el cuidado de mí, de, quienes me rodean en un sentido inmediato y, en uno más amplio, del mundo en que vivimos. El cuidado es una manera de ejemplificar el amor.

Bajo esta óptica recuperamos los temas centrales de la salud, entendida en su sentido más amplio y vemos en perspectiva la incorporación del cuidado en los actos de la vida cotidiana como hechos habituales, que no pasan por procesos de reflexión profunda. El incorporarse a un proceso de formación en Hpv permite colocar una plataforma para tratar asuntos que forman parte del contexto en el que viven nuestros estudiantes: el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, el ejercicio de la sexualidad como una práctica desprovista de afectos y compromisos incluso consigo mismo, la alimentación, más basada en el atractivo de los sentidos y menos en el beneficio nutricional, etc. Estos son temas rescatados por las instituciones de salud por el costo que representan para la institución pública, pero también hay otros que forman parte de la calidad de vida con que vivimos (incluida en la salud considerada de manera más amplia) como la conservación de otras especies, el cuidado con el gasto de energías no renovables, etc.

Otras decisiones pueden llegar a ser un tema básico para nosotros. Hay algunas que no podremos dejar a la improvisación. Nuestro estado de ánimo nos puede jugar malas pasadas. El mejor estado de ánimo para tomar decisiones que pueden de verdad afectarnos es la serenidad.

Para esto tengo que aprender en primer lugar a identificar que en mí suceden muchas cosas que usualmente me pasan inadvertidas: deseos, emociones, sentimientos, etc. Éstas son fuerzas que pretenden que yo haga algo o lo deje de hacer y van desde lo más trivial a lo más significativo.

En esas situaciones que pueden darse por estímulos externos o simplemente cuando estoy a solas, estoy ante un dilema. ¿sigo haciendo lo que hago o lo cambio? ¿Me arriesgo o no me arriesgo? En mí está por cuál de los estímulos me voy a decidir

Los dos términos del dilema pueden ir acompañados de sentimientos diversos. Unos son de paz y tranquilidad y otros de arrebatamiento y pérdida de la ecuanimidad. En mí está el decidir por dónde me voy. Esto es lo que se llama discernimiento, poder distinguir los diversos movimientos internos que se dan en mí y que quieren llevarme a un lado o a otro.

## Introducción. La importancia de tomar decisiones

Con nuestras decisiones podemos ir construyendo nuestra autonomía y consiguiendo nuestra maduración a condición de que nos demos cuenta de lo que está presente en una decisión.

### Propósitos Generales.

- Que los estudiantes que participan en los talleres se den cuenta de que no sólo tomamos decisiones sino también de las diversas maneras como se puede tomar una decisión.
- Proveer de herramientas al estudiante para que adquiera dominio sobre la forma en que toma decisiones.

### Propósitos Específicos.

- Que el participante experimente que en las decisiones podemos terminar en un lado o en otro.
- Que reconozca que detrás de nuestras decisiones están los “motivos” (del lat. tardío mot?vus, relativo al movimiento) que nos llevan a elegir una u otra alternativa.

### Material.

- Palos de escoba a la mitad.
- Hojas
- Plumas.

### Actividad 1.

#### Introducción.

#### Un calentamiento físico básico de pies a cabeza.

Tiempo: 10 minutos

El facilitador dará la bienvenida al grupo y pedirá a los participantes que se pongan de pie para realizar algunos ejercicios corporales al ritmo de una música “movida” primero con las manos, después con los pies y posteriormente con todo el cuerpo.

### Actividad 2.

#### Corporalidad. ¿Qué tengo que hacer para lograr mi objetivo?

Tiempo: 10 minutos

El facilitador pedirá al grupo que se organicen en parejas, las parejas se acomodarán en un extremo del salón. Cada una de las parejas tendrá un palo de escoba partido a la mitad. Ambos integrantes tomarán

el palo de la escoba por las puntas. El objetivo es que uno de los integrantes de la pareja llegue al lado contrario, mientras el otro, intenta desviarlo u impedir su avance. El primer participante empujará con fuerza hacia su objetivo mientras que el otro participante no dejará que avance. El ejercicio se repite para que ambos integrantes tengan la experiencia.

El facilitador dará la siguiente instrucción:

*“La intención de este ejercicio es que el participante llegue hasta la otra pared, deben tener en cuenta que éste es un objetivo muy importante”.*

### Actividad 3.

#### Plenaria.

#### Tiempo: 20 minutos

Para desarrollar la plenaria el facilitador presentará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Qué manifestaciones físicas reconociste en este ejercicio?
2. ¿De qué te hablan estas respuestas corporales?
3. ¿Refleja este ejercicio de alguna manera la vida real?
4. ¿Quiénes lograron llegar a su objetivo?
5. De los que llegaron al objetivo, reflexionen en voz alta: ¿qué consideran que les permitió lograrlo?
6. De los que no alcanzaron el objetivo: ¿cuáles consideran que fueron los elementos que se los impidieron?
7. ¿Sobre qué había que centrar la(s) decisión(es) que debían tomar?

Al finalizar esta actividad, el facilitador llamará la atención sobre la necesidad tanto de tener recursos, librar obstáculos y desprenderse de cosas para lograr los objetivos, aspectos que tienen que considerarse en la toma de decisiones.

En caso de que nadie haya soltado el palo que le impedía avanzar es importante recuperar esta experiencia para la vida diaria, en donde se suele viajar más cargado de lo necesario y nos aferramos a las cosas, a las personas y a las propias ideas hasta el extremo de poner en riesgos los propósitos de nuestra propia vida, complejizando nuestras decisiones.

### Actividad 4.

#### Principal.

#### Tiempo: 10 minutos

El facilitador solicitará a los participantes que se pongan en círculo.

A continuación los invitará a escuchar una metáfora: Los asistentes se convertirán en viajeros.

Para hacer un viaje es necesario, primero, definir un objetivo, una meta en el horizonte. Los viajeros además de tener claro su destino requieren de un faro que oriente su viaje, de manera que cuando no existan otros elementos de orientación se mantenga una guía permanente. Además de un destino, el viajero requiere de condiciones para realizarlo, por ejemplo llevará una cartografía, víveres y otros recursos como un catalejo

no tradicional, ya que en la toma de decisiones más que ver de lejos, nos interesa ver consecuencias a futuro de lo que decidimos en el presente. En la maleta también es importante llevar una lupa para revisar la cartografía, esto nos permitirá revisar cuidadosamente todos los elementos que participan en la decisión que vamos a tomar, no solo mis propios intereses, sino los de las personas que de alguna manera pudieran ser afectados de manera indirecta por lo que uno decide.

El facilitador pedirá a los asistentes que traigan a su memoria la decisión más importante que hayan tomado en este año. Puede ser optar por un trabajo o por iniciar el bachillerato, ir a vivir a un lugar nuevo, etc. Con este recuerdo les solicitará que lo visualicen de la manera más específica que puedan –lugares, colores, olores etc.,- siguiendo el esquema de la metáfora del viaje que les hemos propuesto.

Preguntas guía:

1. ¿Cuál fue su destino?
2. ¿Cuál fue su faro de orientación?
3. En su cartografía ¿qué elementos estuvieron presentes para orientarse en la toma de decisiones? Pueden ser personas o situaciones.
4. ¿Usaron el catalejo? ¿Les permitió ver a futuro las consecuencias de sus decisiones?

### Actividad 5.

#### Plenaria.

El facilitador abrirá una sesión con las siguientes preguntas, para propiciar una reflexión colectiva.

1. ¿Cómo influye el entorno y las circunstancias de vida personales en nuestras decisiones? ¿Recibo presiones? ¿Apoyos?
2. ¿Cómo mis decisiones afectan mi entorno?
3. ¿Qué responsabilidades tengo al tomar una decisión?

### Actividad 6.

#### Síntesis personal.

Tiempo: 15 minutos

#### Nota para el facilitador

*Para esta habilidad se sugiere el uso de la bitácora de viajero como un recurso para registrar las conclusiones de los ejercicios.*

Tarea: a manera de ejercicio de reflexión, el facilitador pedirá que escriban en sus bitácoras cómo al compartir el modo en que decidimos podemos enriquecer y flexibilizar nuestro proceso de elección, pues adquirimos mayor claridad sobre él.

### Actividad 7.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador, a continuación entregará a los asistentes copias de siguiente cuento para que con él los par-

participantes hagan una reflexión personal en los días posteriores al taller y antes de despedirse pedirá que un voluntario lo lea en voz alta para todos.

*“Era un rabino que tenía fama de sabio, un día llegó a su casa alguien que se quería entrevistar con él, éste era un viajero. Al entrar a la casa del rabino le llamó la atención que en ella no había más que una mesa con libros, una silla y un jergón para dormir.*

*Asombrado le preguntó al rabino: ¿por qué tiene usted tan pocas cosas? No tiene casi nada.*

*El rabino a su vez, le preguntó: ¿Y sus cosas donde están? Usted tampoco trae nada.*

*El viajero le contestó: Bueno, lo que pasa es que yo estoy de viaje.*

*Entonces el rabino le dijo a su vez: Yo también estoy de viaje”.*

## ¿Qué está en la base de nuestra toma de decisiones?

### Propósitos Generales.

- Que los participantes aprecien la importancia de estar alerta para que las cosas no pasen simplemente sino que uno esté presente en ellas.
- Que los participantes caigan en la cuenta de que lo elegido, les puede orientar en la vida, por lo cual es significativo.

### Material.

- 1 rollo de papel Kraft
- Tarjetas con leyendas, valores o situaciones (a continuación se presenta una lista de valores que puede colocarse en las tarjetas:

Belleza	Fidelidad	Ocio	Integridad	Respeto
Riqueza	Humildad	Éxito	Paz	Honestidad
Salud	Justicia	Seguridad	Modestia	Responsabilidad
Cuidado	Amistad	Fama	Puntualidad	Popularidad
Servicio	Orden	Lealtad	Valentía	Solidaridad

### Actividad 1.

#### Ejercicio corporal.

El facilitador invitará a los asistentes a dejar sus cosas y a ponerse cómodos, colocados de pie formando un círculo para explicar que la primera actividad de ese día es un calentamiento básico que consiste en mover el piernas, brazos, cabeza, cintura, etc. al ritmo de una pieza musical rítmica.

### Actividad 2.

#### Integración de la corporalidad.

Tiempo: 5 minutos

Los participantes se colocarán por todo el espacio, de tal manera que haya una distancia amplia entre cada uno. Su cuerpo deberá estar en una posición relajada pero alerta, es decir, completamente dispuesto. Una vez que los participantes estén listos, el facilitador les dará ciertas indicaciones que tendrán que realizar de manera inmediata y volver a la posición inicial. Las indicaciones pueden ser: correr, saltar, caminar, tirarse,

brincar en un pie, etc.

El facilitador hará una reflexión sobre la importancia de siempre estar alerta, para poder tomar decisiones en la vida cotidiana. La atención plena, sinónimo de estar despierto, pide práctica, pero es lo que me permite ser actor de mi vida.

### Actividad 3.

## Ejercicio principal. Un Viaje en Globo.

### Tiempo: 20 minutos

*Para tomar decisiones debo saber qué es lo importante para mí.*

El facilitador pedirá a los asistentes que se organicen en grupos de 5 participantes y que con el papel Kraft construyan la canastilla de un globo aerostático y que, una vez terminada, se sienten dentro de ella y cierren los ojos.

A continuación se escuchará una pieza musical alegre y el facilitador iniciará la narración de un viaje:

*“El cielo está despejado y sopla un suave viento de temperatura muy agradable, todos se encuentran muy entusiasmados. Llegan hasta el globo, el capitán les ayuda a subir por la escalerilla y les da indicaciones.*

*Para iniciar el vuelo es necesario que se distribuyan de manera que el peso esté equilibrado. Una vez que el globo haya cobrado altura podrán empezar a disfrutar del viaje.*

*Se siente un jalón y el globo empieza a elevarse, todos se asoman y se asombran con el paisaje, conforme el globo se eleva todo se hace mas chiquito abajo, y así continua el viaje entre comentarios de: “mira la cúpula de esa iglesia” “mira ese río como serpentea allá abajo”*

*A mitad del viaje, después de una hora, el globo empieza a perder altura, al parecer se ha hecho un agujero en la tela y por ella escapa el aire caliente, urge perder peso y por eso es muy importante deshacerse de algunas de las cosas que viajan en el globo. El capitán descarga la arena contenida en las bolsas externas pero esto no es suficiente.”*

El facilitador les pide a los viajeros que abran los ojos. En medio de la canastilla hay varias tarjetas, cada una de ellas tiene escritas o palabras de situaciones o cosas por las que podemos optar, de algunas de ellas podríamos deshacernos porque son menos importantes ¿Cuánto pesará la humildad? Cuantos metros podremos ganar si echamos por la borda la solidaridad o la amistad? ¿De qué cosas o valores estoy dispuesto a desprenderme? ¿Qué de lo que llevo me resulta indispensable?

La situación se torna crítica parece que las tarjetas pesan demasiado y el globo se va a pique. Entre los viajeros deben ponerse de acuerdo sobre cuáles son las cosas valiosas que quieren conservar, para lo cual el facilitador invita a los participantes a que argumenten sus posiciones.

Todos los viajeros del globo deben participar de manera ordenada, irán tomando una tarjeta al azar, la leerán en voz alta y expondrán si consideran que ese es un valor fundamental para ellos, posteriormente los demás externarán su punto de vista. Al final intentarán construir un consenso y en caso de no lograrlo presentarán las opciones divergentes a las que han llegado. Lo importante del ejercicio está en el proceso, es decir en la reflexión sobre qué es lo verdaderamente importante para cada uno de los participantes y no en el resultado, dado que no siempre se podrá llegar a un acuerdo, pues esto tiene que ver con la individualidad.

#### **Actividad 4.**

#### **Reflexión colectiva.**

**Tiempo: 10 minutos**

A continuación los participantes de cada globo elegirán a un compañero que presentará al grupo una pequeña reseña del debate que sostuvieron en su grupo y las conclusiones a las que llegaron ya sea de consenso o de disenso. Cada uno de los participantes tomará las tarjetas de los valores más importantes para él y la guardará.

#### **Actividad 6.**

#### **Ejercicio de mantenimiento**

El facilitador solicitará a los participantes que durante la semana revisen los valores con los que se han quedado y ratifiquen o rectifiquen las decisiones que han tomado



## Tercera Sesión

### Autocuidado

#### Propósito general.

Que los participantes puedan tomar conciencia de la responsabilidad que tienen sobre su propio cuidado, y cómo ésta les ayuda a evitar riesgos innecesarios en la vida cotidiana.

#### Propósitos Específicos.

- Que los participantes se hagan conscientes de cómo en nuestro cuerpo intervienen procesos de regulación frente a situaciones fuera de lo ordinario, que ayudan a preservar la salud y la vida (este principio de autorregulación se va perdiendo con los estilos de vida actuales)
- Que experimenten el proceso de toma de decisión en forma consciente y racional.
- Que reconozcan la importancia de tomar decisiones con base en nuestras necesidades y deseos de fondo y cómo al identificarlos podemos tomar decisiones en forma cada vez más autónoma.

#### Material.

- Cuerda para cada participante
- Un laberinto que podrá ser dibujado en el piso o construido con papel.

#### Actividad 1.

##### Calentamiento físico básico.

#### Actividad 2.

##### Corporalidad.

El grupo se dividirá en cinco equipos de seis personas. A cada uno se le proporcionará una cuerda para saltar. Se les pedirá que cada integrante del equipo realice saltos durante varios minutos para que experimenten el efecto corporal.

#### Actividad 3.

##### Reflexión sobre el efecto del ejercicio sobre el cuerpo

El facilitador propondrá que el equipo desarrolle un diálogo sobre lo que cada uno de los participantes experimento durante y después del ejercicio.

El intercambio de experiencias se puede hacer a partir de contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
2. ¿Qué cambios físicos detectaron?

3. ¿A qué creen que responden esos cambios?
4. ¿Qué pasaría si nuestro cuerpo no tuviera la posibilidad de enfriarse cuando ha aumentado la temperatura por el ejercicio?
5. ¿Qué crees que sucedería si no se acelerara la respiración?

### Tiempo: 15 minutos

El facilitador pondrá a consideración del grupo cómo el ejercicio implica cambios que se producen en el cuerpo con el propósito de mantener los equilibrios térmico y de oxigenación necesarios. De ahí conducirá el intercambio de puntos de vista de cómo eso es bueno para el cuerpo y cómo se produce. El cuerpo se auto protege, suda para perder calor, incrementa el ritmo respiratorio para proveer suficiente oxígeno para los tejidos que se están movilizand. Una vez que todos los equipos hayan terminado, el facilitador pedirá que inhalen y exhalen relajadamente y que sacudan su cuerpo con la finalidad de liberar las tensiones corporales generadas por la actividad y que, mientras lo hacen, sientan su cuerpo.

### Actividad 4.

#### Ejercicio principal.

**La vida es un laberinto que me obliga a mantenerme alerta para evitar perderme.**

### Tiempo: 30 minutos

#### Nota para el facilitador.

*El problema ante la multiplicidad de caminos que se abren radica en poder orientarnos en los mismos, con la dificultad de tener que desprendernos de los espejismos que se nos presentan y que pueden desviarnos fácilmente de nuestra propia búsqueda.*

Sobre el laberinto habrá figuras alusivas a tesoros, placeres, sacrificios, etc. En él aparecerán disyuntivas relacionadas con los tres temas centrales del proyecto: la alimentación, las adicciones y la violencia. En cada uno de los caminos que se abren en la encrucijada estará una leyenda por la que podrán optar o no los participantes.

Las leyendas serán:

1. Porque creo que las drogas son peligrosas, prefiero alejarme de ellas.
2. Tengo suficiente fuerza de voluntad para controlar el consumo de cualquier sustancia.
3. No sé si me gustaría probarlas, mis amigos lo han hecho y no pasó nada.
4. A mí de plano no me gustaría ponerme condón ni esas cosas, no se siente igual.
5. Pues yo si le dije...sin condón ni creas.
6. Tomar anticonceptivos, no me pasa, además casi nunca lo hacemos
7. La neta si me buscan, me encuentran.
8. Yo prefiero llevarla bien con toda la banda, ¿para qué me busco broncas?

El facilitador invitará a cada uno de los participantes a recorrer el laberinto con una especial atención a lo que se les va ofreciendo mientras lo recorren. Según tomen sus decisiones, se irán agrupando para que

al terminar el último de los participantes puedan construir una argumentación que justifique su decisión.

### Actividad 5.

#### Registro de su experiencia

Tiempo: 15 minutos

Al terminar de hacer el recorrido de todos los participantes, el facilitador pedirá que hagan el registro de su experiencia.

- ¿Cómo se sintieron frente a la necesidad de decidir qué camino tomar?
- ¿Qué representa la posibilidad de optar por un sacrificio a favor de un bien mayor?
- ¿Qué consecuencias tuvieron sus decisiones?
- ¿Cómo describirían el tipo de sensación que tienen con ellas?

### Actividad 7.

#### Reflexión colectiva.

Tiempo: 20 minutos

El facilitador inducirá la reflexión sobre las experiencias relatadas haciendo una explicación de la metáfora de la vida como un laberinto.

El facilitador les explicará que una manera de tomar decisiones más adecuada es considerar los pros y los contras de las alternativas con un marco ético. Un ejemplo de este marco es el “saber cuidar” de sí mismas(os), de las personas con las que nos relacionamos, de la sociedad más amplia y de la naturaleza. Así pueden ver cuál es la alternativa que resulta más conveniente, según las circunstancias.

Los participantes y el facilitador se sentarán en círculo para dar inicio a la siguiente actividad.

### Actividad 8.

#### Plenaria.

El facilitador pedirá a los participantes que expresen sus conclusiones sobre la actividad anterior, a manera de generar una reflexión colectiva en torno a cómo cada decisión que tomamos nos construye y define nuestra historia.

### Actividad 9.

#### Cierre colectivo. La Escultura.

Tiempo: 10 minutos

Se realizará una escultura colectiva en la que, por medio del cuerpo, como grupo, puedan expresar lo que significó para ellos este proceso de toma de decisión.

Cada participante que se sume a la escultura lo hará con el objetivo de llenar los vacíos que va dejando la figura de su compañero, pero sin perder de vista lo que significó para él.

Esta actividad se llevará a cabo con el objetivo de dar cuenta de cómo todas las partes del ser, que sería cada participante, al entrar en equilibrio, generan congruencia entre nuestros deseos, pensamientos y actos. Somos cuerpo, psique y espíritu.

### **Actividad 10.**

#### **Ejercicio de mantenimiento.**

Para mantenernos atentos a los que se ha trabajado durante esa sesión, se pide a los participantes que hagan el ejercicio de caminar 5 minutos cada día tomando conciencia de cada paso que den y que al finalizar tomen nota en su bitácora de los sentimientos que les produce este ejercicio y cómo les ayuda a tener claridad sobre sí mismos.

## Cuarta Sesión

### El proceso para la toma de decisiones.

#### Propósito General.

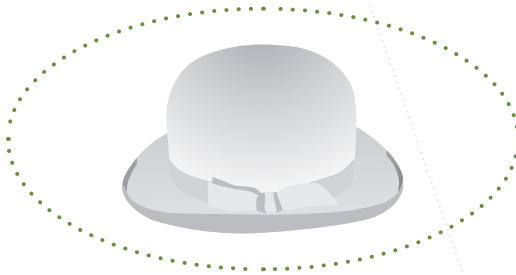
- Que los participantes identifiquen los pasos principales del proceso de tomar una decisión racional.

#### Propósito Específico.

- Que, con el ejercicio de pintar, los participantes caigan en la cuenta de que en las decisiones se mueven también los gustos, preferencias, inclinaciones y todo esto, a veces, sin mayores consecuencias.

#### Material.

- Papel kraft
- Plumones
- Pinturas de varios colores
- Pinceles
- Masking tape.
- Sombreros (un juego de seis sombreros para cada equipo de seis participantes)<sup>1</sup>

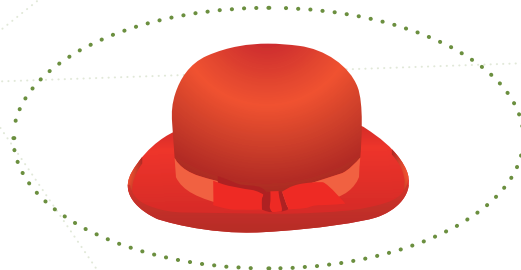


#### Sombrero Blanco:

Con este pensamiento debemos centrarnos en los datos disponibles. Ver la información que tenemos y aprender de ella.

#### Sombrero Rojo:

Con él, observamos los problemas utilizando la intuición, los sentimientos y las emociones. El participante expone sus sentimientos sin tener que justificarlos. Se basa en "yo siento que..." ó "a mí me gustaría..."





## Sombrero Negro:

Haciendo uso de este sombrero, pondremos en marcha el pensamiento del juicio y la cautela, poniendo de manifiesto los aspectos negativos del tema tratado.

## Sombrero Amarillo:

Con este sombrero pensemos positivamente, nos ayudará a ver por qué algo va a funcionar y por qué ofrecerá beneficios.



## Sombrero Verde:

Este es el sombrero de la creatividad. Al utilizarlo debemos pensar en formas diferentes a las tradicionales de solucionar situaciones o problemas. Algunas de las técnicas vistas en las anteriores actividades pueden ser utilizadas en este momento.



## Sombrero Azul:

Es el sombrero del control y la gestión del proceso del pensamiento. Con él se resume lo que se ha dicho y se llega a las conclusiones.



<sup>1</sup>El ejemplo y gráficas se toman de: BENUMEA, J. Creatividad. Módulo de formación en competencias laborales generales. Bogotá. Alboan-Diputación Foral de Bizkaia-Fe y Alegría Colombia. 2009. Págs. 65-66

## Actividad I.

### Introducción. La Pinta.

#### Tiempo: 30 minutos

El grupo se dividirá en equipos de diez personas para que elaboren una pintura colectiva que represente sus expectativas durante el día.

Buscarán elegir los colores, las formas y la técnica adecuada para que el producto final pueda expresar a cada uno de los integrantes del equipo.

Nombrarán la pintura y por último la presentarán al resto del grupo, explicando cómo fue el proceso de elaboración y si las elecciones que tomaron satisficieron el logro de su objetivo: plasmar sus expectativas

durante el día. ¿Los dejó satisfechos lo que hicieron?

El facilitador hará evidente que en este caso estamos frente a un proceso de elección libre de consecuencias, es decir, se puede elegir usar el rojo o el amarillo y sólo tendrá que ver con la predilección por uno u otro. Muchas de nuestras elecciones involucran procesos físicos y químicos, tal es el caso de la elección del color de la ropa o de la comida por el antojo de ese día, incluso de la atracción por una persona con la que podemos bailar o pasar una tarde juntos, pero seguramente la secreción de alguna sustancia química será insuficiente si queremos decidir establecer una relación de largo plazo que involucre afectos y mayores compromisos.

### Actividad 2.

#### Principal.

**Tiempo: 40 minutos**

El facilitador invita a los participantes a formar grupos de 6 personas y a que se distribuyan en el salón para dar las instrucciones del ejercicio a realizar.

Pedirá a los asistentes imaginar que acuden a una clase de biología y que el maestro ha propuesto una práctica de campo. El propósito de esta práctica es hacer observaciones de conductas de animales que puedan ser estudiadas desde la complejidad.

Para ponerse de acuerdo sobre lo que estudiarán les propone que platicuen en los pequeños grupos cuál podría ser la mejor decisión. En un caso se haría la observación de las golondrinas en San Luis Potosí y en otro las mariposas monarca en el estado de Michoacán. El facilitador pide a los participantes que asuman el ejercicio como real, es decir que se coloquen en el dilema de hacer un viaje de práctica de campo a alguno de estos destinos. Este viaje tiene los objetivos académico, de recreación y formativo para obtener conclusiones de fin de curso.

Para realizar este ejercicio de toma de decisiones el facilitador proporcionará a cada grupo un juego de sombreros, con la indicación de que cada participante seleccione el que sea más de su agrado y a partir del simbolismo de cada uno de los sombreros haga su contribución al ejercicio dentro del pequeño grupo

En ambos casos los estudiantes deberán considerar cuestiones académicas, económicas, logísticas, etc.

Una vez realizado el análisis deberán prever todo aquello que fuera necesario para hacer la práctica: los permisos tanto de la escuela como de la familia, transporte, hospedaje, alimentación, etc.

### Actividad 3.

#### Reflexión grupal.

**Tiempo: 20 minutos**

Una vez terminado el trabajo de los pequeños grupos, el facilitador solicitará a los participantes que se reúnan en plenaria para compartir sus conclusiones. Cada equipo contará con 3 minutos para presentar su plan y al final de las presentaciones los participantes deberán elegir un destino.

1. ¿Cuál es el tema de la decisión? (Planteamiento del problema u oportunidad que se quiere atender)
2. Con relación al objetivo de la práctica ¿cuál de los dos destinos es el que más se ajusta a lo que se quiere estudiar?
3. Desde el punto de vista de la accesibilidad de transporte ¿cuál de los dos lugares conviene?

4. ¿Qué es lo que resulta más accesible económicamente?
5. De acuerdo al tiempo con el que se cuenta ¿cuál de los destinos es más pertinente?

Con el destino decidido por el conjunto de los participantes será necesario hacer la organización del viaje. Regresando a sus grupos deberán hacer un plan de viaje, en el cual estarán incluidas las gestiones necesarias con los padres de familia y la escuela, la renta del camión, la reservación del lugar para acampar o del hotel donde pasarán la noche, etc. El plan de viaje también deberá incluir las recomendaciones de los objetos personales que se deberán llevar, así como de la ropa más adecuada. El pequeño grupo también deberá considerar la posibilidad de hacer un acuerdo sobre ciertas normas de convivencia.

### Tiempo: 30 minutos

El facilitador pedirá a los participantes que regresen a la plenaria y que compartan en 2 minutos en qué consiste su plan de viaje

Una vez que todos los equipos han presentado sus planes el facilitador preguntará:

1. ¿Qué sentimientos les deja esta decisión?
2. ¿Quiénes fueron actores activos de la misma y quiénes simplemente dejaron que otros tomaran la decisión?
3. ¿Qué renuncias tuvieron que hacer o en qué tuvieron que ceder en este caso?
4. ¿Qué operaciones intelectuales realizaron para tomar la decisión?
5. ¿Qué emociones y sentimientos percibieron que tuvieron alguna influencia en la elección de lo que harían?
6. ¿Qué grado de corresponsabilidad encuentran en la decisión tomada en el grupo?
7. ¿Qué situaciones de su vida real pueden identificar como similares a las anteriores?
8. ¿Cuál es nuestra actuación más frecuente cuando se trata de tomar decisiones? (por ejemplo, ¿somos espectadores pasivos o tomamos parte activa en las decisiones o participamos mientras las cosas vayan bien, entre otras posibles?)



## Quinta Sesión.

### Construyo mi futuro en el ahora.

#### Propósitos Generales.

- Que el participante tenga conciencia de sus sueños, proyectos e ilusiones, y de las decisiones que debe tomar para que ellos se hagan realidad.
- Que el participante reconozca sus talentos y las capacidades que aún debe desarrollar para el logro de sus proyectos.

#### Actividad 1.

##### Principal Viaje al futuro

##### Tiempo: 5 minutos

El facilitador pide a los participantes que para iniciar este ejercicio, se detengan un momento y se planteen la siguiente pregunta: ¿Dónde voy a estar yo en cinco años si sigo actuando como he estado actuando hasta ahora?

El facilitador pedirá a los participantes que hagan equipos de 5 compañeros para emprender un viaje al futuro.

A continuación iniciará la lectura de la hoja de apoyo del anexo que corresponde a este taller: “Ahora van a cerrar sus ojos e imaginarán que se encuentran en una nave especial que no viaja por el espacio, esta nave viaja en el tiempo... Al iniciar este viaje sentirán un jalón que los moverá de adelante hacia atrás... después de unos segundos, el movimiento se suspenderá. (*Empezarán a escuchar música metálica futurista: Odisea del espacio 2001*). De repente se detiene la nave... estamos en 2017, imaginen cómo serán en ese año. ¿Qué ha pasado durante esta década? ¿Qué sueños han logrado? ¿Cómo y con quien viven ahora?... (*El facilitador dará dos minutos para que los participantes construyan su escenario y después continuará*) La nave se pone en movimiento y en un segundo llega a 2022. Ahora sí que fue vertiginoso, parece que el tiempo se hubiera hecho más corto... ¿Qué ha sucedido en este segundo lustro?”

#### Actividad 2.

##### Reflexión en plenaria.

##### Tiempo: 10 minutos

El facilitador promoverá la reflexión sobre lo que significa jugar nuestra vida en un juego de azar ¿Que parecido le encuentran a esta analogía, con la vida de todos los días? ¿Qué sucede cuando dejamos que las cosas simplemente nos sucedan y no nos hacemos responsables de nosotros mismos, de los otros y del mundo en el que vivimos?

#### Actividad 3.

##### Que será, que será, lo que voy a ser será.

## Manual de Habilidades para la Vida

### Tiempo: 40 minutos

El facilitador invitará a los participantes a construir dos “cajas para el futuro” las cuales deberán decorarse para ser expuestas en 5 y 10 años y a que consideren quién o quiénes pueden acompañarlos a revisar las mismas. En una de ellas se depositarán sus sueños, planes, estrategias, etc., para cada lustro. En la otra tendrán que depositar todas aquellas condiciones que pudieran representar un obstáculo para el logro de sus propósitos. En pequeños grupos, eligen al azar una situación “obstáculo” para poner en práctica sus aprendizajes sobre toma de decisiones, en especial, los pasos que tendrían que seguir y los criterios del “saber cuidar” al considerar las distintas alternativas y sus posibles consecuencias sobre sí, sobre aquellas personas que les estarían rodeando, y sobre el conjunto de la sociedad y la naturaleza.

Para finalizar la actividad, cada uno de los participantes presentará sus cajas al resto del grupo, compartiendo lo que cada uno quiera sobre su contenido.

### Actividad 4.

#### Cierre colectivo

### Tiempo: 15 minutos

Cierre con el video: “Una visión de futuro” y breve intercambio sobre sus impresiones acerca del mismo.



Taller:

# Pensamiento Creativo

## Introducción para el facilitador.

*El pensamiento creativo es una capacidad potencial con la que contamos todos los seres humanos y no un atributo de sectores sociales o personas específicas, como los artistas. Dice Erick Fromm: “El vivir en si mismo es un arte: De hecho, el más importante y a la vez el arte más difícil y complejo practicado por el hombre”. Es la capacidad que nos permite encontrar alternativas diferentes para resolver problemas o necesidades que se nos presentan a diario en la vida cotidiana. Se caracteriza por ser original, flexible, inédito y lúdico y se manifiesta al descubrir, innovar o crear. Si bien es una capacidad potencial con la que contamos todos los seres humanos, convertirla en habilidad desarrollada requiere, además valor. Al salirnos de lo establecido nos enfrentamos a lo no conocido, y esto atemoriza. La recompensa, sin embargo, es que así vivimos de una manera más acorde con lo que somos. La creatividad, nos pide cierto grado de atrevimiento para buscar nuestros propios caminos y dejar atrás respuestas que no nos satisfacen o que están muy gastadas; pero abandonar lo que nos limita, no necesariamente es bien visto.*

*La manifestación de la creatividad requiere, algunas veces, de estados de tranquilidad; es ya famoso el caso de Henry Poincare quien resolvió un complicado problema matemático en un sueño, o el Friedrich August Kekulé von Stradonitz quien “vió” la molécula hexagonal del benceno en el horizonte mientras hacia un paseo por la playa; otro es el ya muchas veces citado caso de Newton y su manzana.*

*Una condición agregada a las anteriores puede ser el desarrollo de la sensibilidad, de la capacidad de mantener un grado suficiente de atención frente a los estímulos del mundo que nos rodea, tanto como para no ser distraídos y menor al que nos pudiera hacernos obsesivos. La búsqueda afanosa de la solución a un problema puede ser el mayor de los obstáculos para encontrarlo. De ahí la recomendación de buscar un buen consejo en las almohadas.*

### Propósito General:

- Que el participante recupere su Ser creativo. SABER SER, dejarme ser en libertad.
- Que el participante reconozca e identifique el uso de la creatividad en su vida cotidiana para encontrar y experimentar alternativas diferentes a los problemas o necesidades que se le presentan. SABER HACER.

### Nota para el facilitador.

*Antes de la sesión es necesario que el Sensorama se encuentre ya preparado en el aula para que el módulo y la sesión inicien directamente con la experiencia.*

*Sensorama: El discurso de una obra se expresa a través de sensaciones: luz que se filtra a través de unos lentes, sonidos, aromas, música, texturas, sabores, posiciones corporales, las manos, las dinámicas y estímulos que se generan sensoriales a lo largo de toda la experiencia; y particularmente la visión interior y la imaginación que es provocada por el cúmulo de sensaciones que cada participante experimenta.*

## Primera Sesión.

### Acercamiento a la creatividad. ¿Cómo vives tú la creatividad?

#### Propósito General:

- Que los participantes reconozcan la creatividad como una experiencia de la vida cotidiana.

#### Propósitos específicos:

- Que a partir de una experiencia sensitiva los participantes reconozcan cómo sus sentidos los vinculan con el entorno y la información que adquieren a través de ellos les permite desarrollar su creatividad.
- Que a través del ejercicio los participantes descubran la sensación de libertad que los actos creativos tienen en sí.

#### Actividad 1.

##### Corporalidad: Sensorama

#### Tiempo: 30 minutos

- El facilitador pedirá al grupo que hagan una serie de respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca y que mientras realizan estas respiraciones vayan relajando su cuerpo.
- Después del ejercicio de relajación se expondrán a la experiencia del sensorama.

#### Actividad 2.

##### Actividad principal. ¿Qué es la creatividad para ti?

#### Tiempo: 15 minutos

- El facilitador pedirá a los participantes que tomen un lugar en el espacio donde se sientan cómodos, y permanezcan de pie.
- En seguida les dirá que a partir de lo que despertó en ellos los estímulos del Sensorama, la expresen al grupo lo que sienten por medio de su cuerpo, sin hablar.
- El facilitador preguntará a los integrantes del grupo ¿Cómo se sienten? ¿Qué han experimentado al manifestar sus emociones a través del cuerpo? ¿se puede establecer una relación entre libertad y creatividad a partir de lo que han vivido?
- Al finalizar la actividad se les comentará que la creatividad es una experiencia individual relacionada con nuestra libertad, nuestra historia de vida, quienes nos rodean, nuestros temores y la forma en que percibimos el mundo ordinariamente sin limitantes.

### Actividad 3.

#### Plenaria-Registro de la experiencia.

Tiempo: 15 minutos

El facilitador proporcionara a cada uno de los asistentes una hoja para el registro de su experiencia:

¿Cómo me sentí durante el ejercicio?	¿Qué sensaciones pude reconocer?	¿Qué expresiones que no había descubierto en mi cuerpo pude experimentar? ¿nuevos movimientos? ¿Cadencias desconocidas? ¿Capacidades ocultas?	¿Cambiaría algo del ejercicio para sentirme con mayor libertad?	¿Cómo experimento la creatividad desde mi cuerpo?
--------------------------------------	----------------------------------	--	---	---

### Actividad 4.

#### Cierre colectivo.

El facilitador preguntará a los participantes si desean compartir su experiencia con el grupo dirigiendo la reflexión hacia que la creatividad es una capacidad de todos los seres humanos y cada uno la manifiesta en forma distinta. Al final les preguntará:

- En la vida diaria ¿Cómo empleas tu creatividad?
- ¿Qué sentimientos experimentas al expresarte sin tantas restricciones?

### Actividad 5.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador invitará a los participantes a que cada día busquen un camino diferente a sus casas, que en un momento soleado del día se quiten los zapatos 10 minutos y caminen por un camellón, que un día de lluvia salgan sin impermeable y sin paraguas, en fin que hagan algo extraordinario, que les permita ponerse fuera de la rutina y que registren cuidadosamente la sensación que estas acciones les provocan.

## Segunda Sesión.

### La presencia de la creatividad en la vida cotidiana.

#### Propósito general:

- Que los participantes dado el ejercicio identifiquen la creatividad como una posibilidad de enriquecimiento de su vida diaria.

#### Actividad 1.

##### Recuperación del ejercicio de Mantenimiento.

Tiempo: 15 minutos.

Al inicio de esta sesión el facilitador preguntará al grupo si pudieron hacer el ejercicio y cómo se sintieron al realizarlo. Hará énfasis en que las actividades sugeridas pueden ser vistas como insensatas y que se nos puede descalificar por ellas: alguien que decide mojarse en la lluvia o que se quita los zapatos en un camellón y quizá sería incomprensible que alguien decidiera tomar el camino más largo a casa. La creatividad no necesariamente se adapta a lo más 'adecuado', pero da la experiencia de libertad, felicidad. No es gratuito que ella sea fruto de la imaginación, ¡la loca de la casa!

Tiempo: 40 minutos.

#### Propósito específico:

Que los participantes, dado el movimiento del cuerpo, ejerciten su conciencia y memoria corporales para reconocer así cómo eso nos da una experiencia de libertad y surgimiento de emociones, sensaciones y pensamientos al ir rememorando lo hecho durante el día.

#### Desarrollo.

- El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo y les explicará que este es un ejercicio individual de memoria corporal que consiste en hacer un recordatorio físico de lo realizado durante un día. Desde antes de levantarse hasta que se acostaron.
- Invítelos a escoger un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodos para realizar su ejercicio.
- Una vez en el lugar que eligieron, pídeles que inicien su ejercicio desde lo que hacen antes de levantarse de la cama y esto dará pie al siguiente movimiento y así sucesivamente.
- Al término del ejercicio, pídeles que permanezcan en sus lugares para dar paso a la siguiente actividad.

#### Actividad 3.

##### Actividad principal Story board.

Tiempo: 15 minutos

## Nota para el facilitador.

*Antes de iniciar la actividad, explique al grupo que el Story board es un conjunto de imágenes en secuencia cuyo propósito es visualizar en forma gráfica una situación que en este caso será lo que hicieron durante el día.*

*Para realizarlo repártales cartulinas, plumones y lápices.*

### Propósito.

- Que el asistente reconozca e identifique las ocasiones en que, dado un actuar no tan automatizado y rígido, ha hecho uso de su creatividad en sus actividades diarias.

### Materiales.

- Cartulinas, lápices, plumones de colores.

### Desarrollo.

- El facilitador pedirá a los participantes que realicen un story board en el que plasmen lo que recordaron corporalmente en el ejercicio anterior; destacando los momentos que salgan de su rutina para que a través de las imágenes puedan reconocer la creatividad expresada en esas situaciones.
- Al concluirlo, el facilitador, les dará 5 minutos para revisarlo e identificar con mayor claridad los momentos en que usaron su creatividad.

### Actividad 4.

#### Plenaria

#### Tiempo: 20 minutos.

El facilitador propondrá a los participantes las siguientes preguntas para la reflexión colectiva

¿Pudiste sentir tu cuerpo? ¿Qué emociones, sentimientos, ideas surgieron en ti?

¿Identificas momentos de un actuar sin tanto automatismo y rigidez? ¿Puedes compartir esas ocasiones?

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo. Fotografía creativa.

#### Propósito

- Que los participantes reconozcan la presencia de la creatividad en su entorno inmediato, y sean capaces de traducir lo observado en manifestaciones corporales que den fe de ello para darse cuenta de que la creatividad ennoblece lo que toca.

El facilitador, propondrá a los participantes, que basándose en un hecho que haya observado en su entorno, realicen una fotografía colectiva en la que a través de su expresión corporal plasmen un hecho de la vida cotidiana en el que se emplee la creatividad.



Explíqueles que dentro de la fotografía cada participante fungirá como un elemento presente en el entorno donde se identificó la presencia de la creatividad.

### **Ejercicio de mantenimiento:**

El facilitador recuperará los aprendizajes de esta sesión recordándole al grupo que la creatividad nos rodea y está presente de manera permanente en nuestras vidas. Sin embargo, pocas veces somos conscientes de dónde está. Se nos van además las ocasiones en que podemos hacer uso de ella, por pereza, falta de atención y otras razones. Por ello, con el propósito de continuar fortaleciendo esta habilidad, solicitará al grupo que durante la semana busquen las ocasiones en las que se les presente la oportunidad de emplear su creatividad, y si hubo algo que los haya frenado para actuar de una manera creativa. Le pedirá también al grupo que registren estas experiencias en su bitácora.

## Plasmando la creatividad- El mapa mental.

Tiempo. 10 minutos

### Introducción para el facilitador.

El Mapa Mental es un instrumento en forma de diagrama que nos permite visualizar soluciones creativas a nuestros problemas. Al utilizarlo podemos generar, visualizar y estructurar diferentes posibilidades de una misma situación.

Se desarrolla a partir de un propósito o idea central en forma circular según el sentido de las manecillas del reloj. De ese propósito se derivarán ideas, palabras e imágenes.

La representación de las diferentes ideas puede hacerse en forma escrita, gráfica y/o simbólica, y pueden resaltarse las alternativas prioritarias con colores. Al expresar nuestros pensamientos y percepciones en un formato espacial, obtenemos una mayor visión de la situación. Este instrumento estimula el proceso reflexivo y ayuda a desarrollar el potencial creativo de quien lo elabora al no ser restrictivo, y permitir establecer nuevas conexiones y posibilidades en una misma situación.

Es importante que al elaborarlo contemos con una guía para que el participante amplíe su visión sobre la problemática y pueda construir un mapa mental panorámico, resolutivo y creativo. Algunos de los aspectos a tomar en cuenta para iniciarlo podrían ser cómo influye el entorno en sus decisiones, qué tiempo puede destinar para esa actividad, cuáles son los recursos tanto personales como materiales con los que cuenta, y si requiere apoyo para realizarlo.

También es importante recordar que el mapa es un instrumento que se ajustará a la necesidad específica de cada individuo y de cada situación.

1. Ejemplo de cómo elaborar un mapa mental



*La creatividad tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autonomía de los adolescentes al ser un recurso que favorece la reorganización de la información que obtienen de su entorno y permitir generar significados originales sobre ella.*

### Propósito específico:

- Que el participante elabore un mapa mental, que le sirva como instrumento en el que pueda aplicar su creatividad para encontrar diversas alternativas para elaborar su proyecto de vida.
- Que el participante experimente el vacío mental como un ejercicio de relajación, un descanso o pausa que le permitirá tener una mirada fresca antes de comenzar nuevamente con sus actividades al terminar el taller.

### Material:

- Papel, lápices, gomas para borrar y cajas de colores.
- Varios objetos que tengan la apariencia de ser antiguos, pueden ser diversos como: copas, lámparas, botellas de colores. De preferencia objetos poco comunes y que sugieran haber tenido alguna historia interesante, por ejemplo una maleta podría haber viajado por muchas partes del mundo.

### Actividad 1.

#### Recuperación del ejercicio de mantenimiento.

**Tiempo: 30 minutos**

El facilitador dará la bienvenida a los participantes y pedirá al grupo que comente su experiencia al realizar el ejercicio de mantenimiento, enfatizando el hecho de que el Pensamiento Creativo nos permite visualizar un mayor número de posibilidades para resolver una misma situación, y que imaginarlas le otorga un sentido lúdico a la búsqueda de alternativas.

### Actividad 2.

#### Corporalidad. Lo que yo haría...

**Tiempo. 45 minutos**

- El facilitador explicará a los participantes que para desarrollar un acto creativo en ocasiones basta con un pequeño estímulo. A continuación les pedirá que se organicen en grupos de 4 o 5 personas para poder repartir los objetos que funcionarán como “estímulos”
- Sacará de una maleta un objeto (puede ser una lámpara, una bolsa de fiesta, un paraguas o una caja de puros) y se lo entregará al primer grupo, indicando a sus integrantes que cada uno de ellos deberá contar en un minuto la historia ese objeto, la que cada quien se imagine y también qué planes tiene él o ella para usar el objeto, mostrando a sus compañeros como lo haría ahora que lo tiene en sus manos.
- Después repartirá el resto de los objetos a los otros equipos con la misma instrucción.

### Actividad 3.

## Actividad principal. El mapa mental-proyectando creativamente.

Tiempo: 15 minutos.

### Nota para el facilitador.

*Antes de iniciar con la actividad se les explicará a los participantes a grandes rasgos qué es un mapa mental, cómo se realiza y cuál es su función. Esto ayudará a darle sentido a la actividad, una planeación creativa acerca de su vida futura y a realizarla con claridad.*

*Con esta actividad se fortalecerán las habilidades de autoconocimiento, el pensamiento creativo y la toma de decisiones, que será el siguiente módulo, y en el sentido de competencias el Aprender a Emprender.*

*La visualización del futuro es un acto de atrevimiento y libertad por el que yo me proyecto hacia delante desechando temores infundados. El facilitador debe animar a los participantes a que desechen temores y se animen a proyectarse.*

### Desarrollo.

- El facilitador propondrá al grupo que realicen un mapa mental con un tema en común, que será: “Vivir a futuro creativamente lo que realmente deseo”.
- Se les pedirá a los participantes, que al elaborar su mapa recuerden generar ideas novedosas y divertirse al hacerlo.
- El mapa debe estar formado por un mínimo de palabras. Por ello, utilizarán únicamente ideas clave o imágenes que representen esas ideas.
- Se les recordará que el mapa mental se inicia en el centro de la hoja, colocando ahí su propósito u objetivo, que lo remarquen con color y que, a partir de él, generen una lluvia de ideas que se relacionen con su propósito, y que coloquen estas ideas a su alrededor en el sentido de las manecillas del reloj, resaltando aquellas que sean prioritarias. Para relacionar los subtemas con el propósito puede utilizar líneas que los unan.
- Las ideas se remarcan encerrándolas en círculos, subrayándolas, poniendo colores, imágenes, etc. Use todo aquello que le sirva para diferenciar y hacer más clara la relación entre las ideas.
- Se les pedirá que no se limiten en ningún aspecto. Si se les acaba la hoja pueden pegarle una nueva ya que su mente no se guía por el tamaño del papel.

En seguida presentamos una guía de preguntas que pueden para tener una idea más clara de lo que se plasmará en el mapa:

- ¿Qué tendría que hacer para alcanzar mi propósito?
- ¿Cómo influye el entorno en mis decisiones?
- ¿Qué tiempo puedo destinar para esas actividades?
- ¿Cuáles son los recursos tanto personales como materiales con los que cuento?
- ¿Requiero apoyo para realizarlo?

### Actividad 4.

#### Plenaria.

**Tiempo: 20 minutos.**

Para iniciar la plenaria el facilitador pedirá a los participantes que comenten su experiencia al realizar el Mapa Mental. Algunas preguntas para guiar esta dinámica pueden ser:

- ¿Qué descubriste de tu proyecto de vida al realizar el Mapa mental?
- ¿Qué tan funcional consideras que puede ser este instrumento en tu vida cotidiana?
- ¿Cómo estimula este instrumento tu creatividad?

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo. El vacío de las ideas (Ejercicio de relajación)

El facilitador dirá a los participantes que es importante al realizar el ejercicio ser gentiles con uno mismo, y permitirse fluir en forma natural atendiendo a las indicaciones, sin forzarse o violentarse para lograrlo, pues su principal propósito es la relajación.

El aula puede ambientarse con música apacible y un poco de incienso para favorecer la relajación.

El facilitador pedirá a los participantes que escojan un lugar en el espacio en el que se sientan cómodos y puedan recostarse con los ojos cerrados. Una vez en esta posición realizarán tres respiraciones profundas y buscarán despojarse de sus tensiones corporales de los pies a la cabeza. Pueden tomarse el tiempo que necesiten.

A continuación el facilitador les pedirá que visualiza tu cerebro, e imaginen que tiene dos puertas. Les pedirá visualizar que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha. (Pueden imaginar que los pensamientos son globos y flotan en el aire).

Posteriormente será el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro y se instará a los participantes a centrar su atención en los que todavía están en tu mente, que serán despedidos y saldrán por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, se les pedirá que cierren la puerta de la derecha. Así, ahora el cerebro de los participantes es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Se mantendrá el estado de vacío mental todo lo que te sea posible.

Cada participante a su ritmo abrirá los ojos y permanecerá en silencio hasta que terminen el ejercicio todos los compañeros.

### Actividad 6.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana, en la medida de lo posible, apliquen las alternativas que plasmaron en su mapa mental y registren si la elaboración y aplicación del instrumento es funcional en su vida cotidiana.

## La creatividad aplicada a la solución de problemas.

### Propósitos específicos:

- Que los participantes apliquen su creatividad en la solución de problemas.
- Que los participantes puedan encontrar la mayor cantidad de posibilidades para resolver una misma situación.
- Que los participantes puedan imaginar la posibilidad de dar otros finales a una problemática real de su vida cotidiana.
- Que los participantes experimenten la posibilidad de construir colectivamente la solución a un problema a partir de mirarlo desde diferentes perspectivas.

### Material:

- Hojas blancas
- Tijeras
- Lápices

### Nota para el facilitador.

*Ofrecemos algunos elementos al facilitador para su propia reflexión, que puede compartir con el grupo, sobre algunas de las limitantes que existen para desarrollar la creatividad.*

*El Pensamiento Creativo como habilidad desarrollada es un recurso infinito, sin embargo, es importante reconocer que existen limitantes que obstaculizan su desarrollo. Algunas de ellas son determinadas por el entorno, como las normas sociales, la opinión de los demás, lo ya establecido, y otras por nosotros mismos, como el miedo y la pereza. A continuación presentamos dos de las limitantes que son más recurrentes en los individuos. La primera se conoce con el nombre de homeostasis, y es aquella que nos mantiene dentro del ambiente de lo familiar y conocido, y por la que repetimos lo que ya hemos hecho porque nos produce una sensación de bienestar, lo cual impide que nos arriesguemos a probar nuevas realidades. Significa permanecer en una "zona de confort", resistiéndose a todo lo nuevo o diferente. Las personas que muestran este "impulso homeostático" tienden a sentirse incómodas con los cambios. La segunda, y quizá las más conocida es "el miedo al fracaso" o el temor a equivocarnos y cometer errores. Este sentimiento puede inmovilizarnos y limitar las posibilidades que tenemos para expresarnos o decir y hacerlo que verdaderamente deseamos, y por último la prohibición social a ser diferentes que nos obliga a no salir de lo que se considera normal para "encajar" en la familia, sociedad, etc. Para poder superar estas u otras limitantes es indispensable que nos preguntemos lo que estas significan para cada uno de nosotros y cuestionemos la manera en que nos calificamos a partir de estos significados.*

### Actividad 1.

#### Recuperación del ejercicio de mantenimiento

Tiempo: 10 minutos

Al iniciar la sesión, el facilitador dará la bienvenida a los participantes y preguntará si les fue posible realizar el ejercicio de mantenimiento y cuál fue su reflexión sobre el uso del mapa mental como un instrumento en la vida diaria. Les pedirá identifiquen los obstáculos que tienen que salvar para poder realizar lo que desean, y les preguntará cómo la creatividad les permite descubrir alternativas para lograr sus objetivos.

### Actividad 2.

#### Corporalidad. ¡Salte del cuadro! (Ejercicio individual)

Tiempo: 10 minutos

El facilitador repartirá los materiales y pedirá a los participantes que dibujen un cuadrado, y después de hacerlo lo dividan en partes iguales bajo la consigna de que deberán crear alternativas diferentes a las que comúnmente se les habrían ocurrido. Para que puedan ofrecer un mayor número de posibilidades pueden dibujar varios cuadrados.

Tiempo: 5 minutos.

Después de dibujarlos, pídeles que los recorten para verificar que realmente están divididos en partes iguales al empalmar sus partes. Indíqueles que no debe sobrar ningún borde.

Tiempo: 5 minutos.

Al final del ejercicio, el facilitador, les preguntará si como vimos las posibilidades para dividir un cuadrado son infinitas y equiparamos este ejercicio con la vida cotidiana ¿qué razón hay para que limitemos nuestras alternativas al solucionar problemas de nuestra vida diaria?

### Actividad 3.

#### Actividad principal.

#### Finales abiertos. (Ejercicio individual)

Tiempo total: 50 minutos

#### Desarrollo

El facilitador, invitará a los participantes a que recuerden una situación de su vida en la que se hayan encontrado sin “aparentes alternativas”, y la escriban en sus bitácoras. Pídeles que narren desde cómo se suscitó hasta cómo lo resolvieron, y si consideran que algo los limitó para tomar una u otra alternativa.

Tiempo: 15 minutos

Una vez escrita pídeles que la revisen e imaginen lo que habrían tenido que hacer para dar otros finales esa historia, y los escriban en sus bitácoras (deberán escribir al menos 2 finales más).

## Tiempo: 20 minutos

El facilitador pedirá al grupo que se divida en equipos de 5 integrantes para que comenten entre ellos si les fue posible imaginar diferentes finales para su historia y cómo lo hicieron o, en caso contrario, lo que cada uno considera que limita su creatividad.

Al finalizar la actividad el facilitador les pedirá que escojan una de las 5 historias para que la representen al grupo y se tomen un momento para acordar cómo lo harán.

## Actividad 5.

### Cierre colectivo.

#### Teatro foro. Construcción de finales abiertos colectivos.

## Tiempo: 50 minutos

El facilitador invitará a uno de los equipos a que realice su dramatización, y al término de ésta, le pedirá al grupo que la comente.

Después les preguntará a los participantes si hubieran hecho algo distinto a lo que hizo alguno de los personajes y, de contestar afirmativamente, los invitará a dramatizar su alternativa.

El grupo observará cómo se modifica la misma situación a partir de una mirada distinta.

La dramatización se realizará con diferentes actores hasta que como grupo lleguen a una solución colectiva.

## Actividad 6.

### Plenaria.

## Tiempo: 10 minutos

¿Qué elementos del contexto en el que viven estimula su creatividad y cuáles la limitan?

### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana, al enfrentarse a un problema, hagan una lista de los diferentes finales que podrían dar a esa situación.



## Creatividad Colectiva e Imaginario cultural.

### Propósito general.

- Que los participantes reconozcan la creatividad como un puente entre la organización social y la creación colectiva.

### Propósito específico:

- Que los participantes reconozcan como en nuestra cultura usamos la creatividad para expresarnos e identificarnos.

### Material:

- De reciclaje: botes, hojas, palos de madera, botellas de plástico, pedazos de tela y papel, etc.
- Masking
- Cinta canela
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas blancas
- Colores

### Nota para el facilitador.

*Se considera Imaginario Cultural a los elementos distintivos de la cultura e ideología nacional así como a aquellos elementos que componen el entorno del individuo que los identifica como pertenecientes de una ciudad o país. Este imaginario también compone modelos de comportamiento y actuación. Es una experiencia estética a través de la cual los sujetos podemos identificarnos, nos otorga sentido de pertenencia. El Imaginario es un reflejo del uso de la creatividad, que subyace en el inconsciente del colectivo de nuestro país.*

### Actividad I.

#### Recuperación del ejercicio de mantenimiento.

#### Tiempo: 10 minutos

Al iniciar la sesión, el facilitador pedirá a los asistentes que comenten el ejercicio de mantenimiento propuesto la semana anterior. En seguida iniciará con el tema del día tomando en cuenta los elementos que en la introducción le ofrecemos para compartir con los asistentes.

## Actividad 2.

### Corporalidad. Experiencia gourmet.

Tiempo: 30 minutos

#### Desarrollo

Antes de iniciar la actividad es importante que el facilitador explique al grupo lo siguiente:

*“La gastronomía es parte fundamental del Imaginario Cultural. La originalidad de la comida mexicana, es muestra de la creatividad colectiva, la cual se expresa en la mezcla de sabores, colores, olores, texturas, formas e incluso en la manera de presentarla. Es considerada Patrimonio Inmaterial y Oral de la Humanidad.”*

El facilitador pedirá a los participantes que piensen en los cinco productos comestibles típicos de nuestro país, que más les gusten (frutas, verduras, semillas, legumbres, aves, insectos, etc.) y repartirá al grupo una hoja con el siguiente cuadro:

Producto	Color	Olor/Sabor	Textura	Forma

El facilitador pedirá a los participantes que llenen el cuadro y una vez que el grupo haya finalizado, que se reúnan en equipos de 4 o 5 personas para que entre ellas compartan el contenido de sus cuadro y les dará unos minutos para hacer esta tarea.

Posteriormente explicará al grupo que cada equipo tienen que crear un platillo, empleando los productos que cada integrante escogió imaginándose la combinación de olores, sabores y texturas y que una vez que hayan finalizado la creación tienen que nombrarla. Cada equipo elaborará el dibujo de su platillo, en hoja blanca.

Al finalizar, cada equipo contará con 3 minutos para presentar su platillo.

Sugerimos que el facilitador dé un dulce mexicano a cada uno de los participantes para terminar el ejercicio instándolos a que sólo lo paladeen, se concentren sólo en el sabor y a que eviten pensar.

## Actividad 3.

### Actividad principal:

#### La creatividad como puente entre la organización y la creación colectiva.

Tiempo: 60 minutos.

### Desarrollo

- El facilitador pedirá al grupo que se dividan en tres equipos.
- Cuando los equipos estén integrados, el facilitador les explicará la importancia de las ofrendas realizadas en Día de muertos, en nuestro país; y cómo en ellas está inmersa nuestra creatividad cultural.
- El facilitador enseñará a los participantes el material de reciclaje y explicará que con esos elementos cada grupo deberá elaborar una ofrenda.
- Con estos elementos elaborarán lo que consideren que debe llevar su ofrenda, por ejemplo: flores, velas, incienso, fotografías, comida, etc.
- Los participantes tendrán 1 hora para elaborar su ofrenda.

### Actividad 4.

#### Plenaria.

Al terminar la actividad el facilitador hará a los participantes las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?
2. ¿Qué les significó realizar una ofrenda?
3. ¿Les trajo el ejercicio?, ¿cuál?
4. ¿Cómo se organizaron para poder realizar la ofrenda?

El facilitador hará una reflexión en torno a la última pregunta enfatizando la importancia de la creatividad en la organización social, y cómo la creatividad nos permite alcanzar objetivos colectivos.

De manera breve llevará la reflexión hacia las formas de organización social en la vida cotidiana, desde lo más simple hasta lo más complejo: fiestas, excursiones, limpieza en el hogar, organización colonial, marchas, manifestaciones, procesos electorales, etc.

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo. Presentación de la Ofrenda

El facilitador pedirá a cada equipo que presenten su ofrenda, explicando el significado que cada elemento tiene.

Una vez que los tres equipos hayan presentado la ofrenda, el facilitador pedirá a los participantes que tomen sus bitácoras.

### Actividad 6.

#### Síntesis personal.

El facilitador pedirá a los participantes que en sus bitácoras contesten la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten al haber sido parte de una creación colectiva?

**Actividad 7.**

**Ejercicio de mantenimiento.**

El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana tomen consciencia de las creaciones colectivas en las que intervienen y las registren en sus bitácoras.

The background features a complex network of dotted lines in a light green color, forming various geometric shapes like triangles and polygons. Interspersed among these lines are circles of two shades of green: a darker forest green and a lighter, almost white-green. Some circles are solid, while others are hollow with a dotted outline. The overall effect is a modern, minimalist, and interconnected design.

Taller:

# Pensamiento Crítico

## Pensamiento Crítico, un punto de vista propio.

### Perfil de salida.

- Al término del taller el asistente mantendrá una actitud de cuestionamiento frente a los “discursos” a los que está expuesto en todos los ámbitos de su vida cotidiana.

### Propósitos.

- Promover entre los participantes un acercamiento al pensamiento crítico.
- Que el asistente al taller pueda discernir entre los pensamientos propios y los que ha aceptado de manera acrítica.
- Que los asistentes pongan en práctica dos estrategias que facilitan el acceso al pensamiento crítico.

### Material.

- Caja de cartón con cuatro fachadas diferentes.
- Utería para caracterizar a una adolescente, a su novio y al padre de la adolescente.
- Rotafolios con pliegos de papel bond.
- Carteles con las preguntas que orientarán los ejercicios.
- Pizarrón blanco.
- Marcadores para pizarrón.

### Introducción para el facilitador.

*Antes de iniciar el desarrollo de la Unidad de Pensamiento Crítico ofrecemos al facilitador algunos elementos para la reflexión propia que podrán ser compartidos con los asistentes al curso de habilidades para la vida, adecuándolo al grupo.*

*Pensamiento crítico es aquel mediante el cual se contemplan las cosas por uno mismo y se analizan con detenimiento, independientemente de cómo nos gustaría o convendría que fueran. Para el pensamiento crítico es importante hacer una argumentación de la validez de los puntos de vista propios que se pueden debatir con los otros, con una actitud de honestidad y autenticidad, dando la oportunidad de que el punto de vista de los otros tenga validez.*

*Los seres humanos transitamos entre blancos y negros en una gama de grises; el desarrollo de la habilidad de pensamiento crítico nos permite evitar los extremos: el pensamiento ingenuo, por una parte y el “criticones”, por otra. Se trata de no escindir entre la vida del individuo y sociedad. De cuestionarnos lo que hacemos en la vida cotidiana y lo que hacemos en la vida social.*

*El pensamiento crítico no es alentado socialmente porque las personas críticas pueden ver más profundamente el origen de situaciones indeseables como la desigualdad, pueden entonces tomar una actitud de rechazo a situaciones injustas que molesta a quien detenta el poder. Una característica de las personas críticas es que no son indiferentes frente a lo que los rodea.*

*Frecuentemente confundimos el pensamiento crítico con la "criticonería", aquella actitud de descalificar porque va contra los intereses personales, porque va contra decisiones ya tomadas o simplemente porque a veces se tenga que decir "me equivoqué".*

*El pensamiento crítico consiste en hacer una valoración "cuidadosa" tanto de las personas como de las situaciones, nos permite mantener con nosotros mismos y los otros una actitud más equilibrada. Cuando somos críticos nos hacemos más confiables.*

### Actividad 1.

#### Introducción a la Unidad de Pensamiento Crítico para el grupo:

El facilitador da la bienvenida al grupo, introduce el tema de Pensamiento Crítico y presenta los propósitos mediante una actividad física, que consiste en iniciar con movimientos corporales acompañados de música rítmica y alegre durante unos minutos.

El grupo empieza a cerrarse hasta que todos están unidos en el centro.

Se suspende la música.

### Actividad 2.

#### Invitación a la reflexión en la plenaria

Tiempo: 10 min.

El facilitador -con la intención de recuperar el sentido de criticidad (discriminación) del cuerpo frente a la cercanía de otros cuerpos- realizará preguntas al grupo, las cuales hacen evidentes las disposiciones para el contacto, tales como:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo es posible reconocer a partir de nuestras sensaciones la capacidad de discriminación?

#### Nota para el facilitador.

*Nuestra capacidad para ser críticos va a ser diferente dependiendo de nuestro estado emocional, entonces, puede elegirse cuál es el mejor momento para pensar críticamente; habilidades y finalmente competencia que se pone en evidencia frente a un caso concreto.*

Enseguida recuerda al grupo que, como se ha visto en la Unidad I de Manejo de Sentimientos y emociones, se trabajará en cinco momentos en cada taller: un primer momento en el que retoma el tema de la sesión previa, un segundo momento de apretura que aparece como ejercicio de calentamiento, un momento de desarrollo que corresponde al ejercicio principal, un cuarto momento de cierre que se presenta como síntesis colectiva y finalmente un planteamiento de tarea que será retomada en el inicio del taller posterior.

El facilitador propondrá al grupo que en esta Unidad de Pensamiento Crítico usemos un diario de campo para los ejercicios de mantenimiento que vayan haciendo. Este diario de campo será un instrumento de registro de la propia experiencia y a su vez dará cuenta del avance en el desarrollo de la habilidad. También representará una memoria de la experiencia que podrá ser consultada fuera del taller, lo que permitirá que el asistente al taller reflexione sobre las estrategias usadas para resolver algunos de los ejercicios y que las pueda aplicar en nuevas situaciones.

La siguiente tabla es un ejemplo de cómo se elaborará el diario de campo.

Datos Objetivos	Datos subjetivos
Datos que se reciben o se observan	Impresiones
Entrevistas	Interpretaciones
Frases	Conclusiones personales

Se escribirá del lado derecho la información y del lado izquierdo las impresiones que esto produzca.

### Actividad 3.

#### Recuperación del ejercicio de mantenimiento.

Tiempo: 20 min.

Dará inicio preguntando qué experiencia tuvieron con el ejercicio de mantenimiento durante la semana. Pedirá que algunos (tres ó cuatro) asistentes que así lo deseen comenten su experiencia. Hará una recuperación de las opiniones y señalará al grupo que es importante seguir haciendo la práctica reflexionada de habilidades que se han trabajado en los talleres, ya que sólo el practicarlas cotidianamente permitirá que se robustezcan.

### Actividad 4.

#### Ejercicio de calentamiento.

Tiempo: 10 min.

El facilitador presentará una maqueta sencilla de una casa hecha con una caja de cartón con cuatro fachadas diferentes y con ventanas que presentan una habitación distinta. Invitará a los participantes a que en formen grupos de cuatro, cada grupo tomará un lugar frente a cada una de las fachadas y les pedirá que en voz alta describan el objeto que tienen enfrente.

A continuación preguntará al grupo:

1. ¿Desde qué perspectivas está mirando cada uno? (para reconocer que su punto de vista depende de la posición que tiene en relación al objeto)

Una vez que se han hecho las descripciones, preguntará:

2. ¿Cómo se siente respecto a dicha descripción? (el punto de vista del otro puede crear incertidumbre, inquietud, etc.)



3. ¿Qué actitud tiene frente a la descripción? (identificar con qué actitud recibo la percepción que otros tiene de las cosas, puede ser rechazo, aceptación, confianza, curiosidad, etc.)

### Actividad 5.

#### Ejercicio principal.

#### Representación de un diálogo entre un padre y una hija.

Tiempo: 10 min.

Mientras se desarrolla el ejercicio principal el facilitador llamará a dos participantes (un hombre y una mujer) y les entregará un guion (que no compartirá con el resto del grupo) para una representación que se describe en la siguiente actividad, también les proporcionará material de utilería que los caracterice como los personajes que van a representar.

Ver Anexo I.

Tiempo: 30 min.

#### Reflexión colectiva

El facilitador pedirá a los asistentes que se reúnan en grupos de 3 personas para responder a las preguntas que se presentan a continuación, y que registren en su diario de campo sus impresiones:

1. ¿Qué sentimientos se despiertan en nosotros cuando nos encontramos frente a situaciones como la que se ha representado?
2. ¿Las opiniones están fundadas en un conocimiento amplio de la situación que cada uno de los miembros de la pareja vive?
3. Antes de dar una opinión ¿hemos considerado los puntos de vista de los involucrados?
4. ¿Cómo influyen nuestras experiencias de vida previas en nuestras opiniones?
5. El hecho de que los jóvenes provengan de un cierto nivel socioeconómico, influye en la opinión que me hago del caso? ¿Por qué?
6. La edad de los personajes ¿influye en la opinión que nos formamos de una situación como la que se ha representado? ¿Por qué?
7. ¿El grupo está considerando todas las aspiraciones de realización de la pareja o solamente alguna, como terminar una carrera?
8. ¿Cómo es que mi historia de vida me hacen ver la historia de una manera distinta a la que tendría si mis propias experiencias hubieran sido diferentes?

### Actividad 6.

#### Cierre colectivo.

Tiempo: 10 min.

El facilitador invitará a los participantes a reflexionar con su compañero de banca sobre cómo nuestras primeras impresiones pueden estar influidas por los prejuicios que nos acompañan y pide que antes de

emitir una nueva opinión hagan preguntas a los personajes que se han sentado frente al grupo.

El facilitador pregunta ahora al grupo: ¿Qué más necesitamos saber para tener una visión más amplia del caso?

### Actividad 7.

#### Plenaria.

Tiempo: 20 min.

A continuación el facilitador invita a la plenaria a expresar una nueva opinión sobre el caso que ha sido representado. Después de recibir algunos comentarios, devuelve al grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Que es lo que ha hecho que modifiquemos nuestro punto de vista o que confirmemos nuestra manera de ver la situación?
2. ¿Los jóvenes de la historia están usando el pensamiento crítico? ¿Por qué?
3. ¿El padre en esta historia está usando el pensamiento crítico? ¿Por qué?

Tiempo: 5 min.

Termina con una reflexión sobre la necesidad de superar las miradas superficiales y la importancia de contrastar nuestro punto de vista con el de otras personas.

### Actividad 8.

#### Ejercicio de mantenimiento.

Después de la sesión se solicita al grupo que para mantenernos “en forma” y utilizar la herramienta del cuestionamiento (preguntas) que se ha presentado en el taller, en el transcurso de la semana los asistentes busquen en la escuela a una persona con la que apenas hayan tenido contacto y que registren las impresiones que tienen de ella en su diario de campo, que en un momento posterior se acerquen a ella e inicien una conversación que, de ser posible, les lleve a conocerla más ampliamente y que hagan el registro respectivo en su diario. Para terminar este ejercicio el facilitador les pedirá que comparen sus registros y se pregunten qué similitudes o diferencias encuentran entre los dos escritos y qué ha hecho que modifiquen su punto de vista.

## Segunda Sesión.

### El pensamiento ingenuo.

#### Propósito:

- Que los participantes analicen cómo en nuestra sociedad, en diferentes situaciones cotidianas, usamos el pensamiento ingenuo antes que el pensamiento crítico.

#### Material:

- Revistas comerciales.
- Carteles promocionales.
- Hojas de ayuda para el ejercicio principal (suficientes para todos los participantes).
- Hojas de apoyo para el ejercicio de mantenimiento suficientes.

#### Actividad 1.

##### Recuperación del ejercicio de mantenimiento.

#### Tiempo: 10 min.

El facilitador saluda a los asistentes y les recuerda que en la sesión anterior se trabajó el tema de los prejuicios y del enriquecimiento de nuestras miradas con las miradas de otros, por lo que pedirá que elijan un compañero o compañera y que intercambien con él o ella su diario de campo. A continuación cada participante leerá el diario de su compañero.

#### Tiempo 20 min.

El facilitador pedirá a tres ó cuatro participantes que señalen sus coincidencias y discrepancias respecto a lo que acababan de leer, anticipando que no se trata de juzgar el trabajo del compañero, sino de enriquecer nuestra habilidad para construir una mirada más amplia a partir de unir varios puntos de vista

#### Actividad 2.

##### Propósitos.

#### Tiempo: 2 min.

El facilitador presentará los propósitos de la sesión:

#### Actividad 3.

##### Ejercicio corporal.

La actividad corporal inicia con música rítmica y mientras suena se solicita al grupo que hagan filas, luego que avancen hacia un lado y después hacia el otro (dando media vuelta sobre sí mismos). Se tomarán de

los hombros en la misma fila, de tal manera que los brazos de uno de los integrantes pase por encima de los del compañero que tiene enfrente y alcance a uno más adelante. Al final todos se sientan sobre las piernas del compañero que se encuentra a sus espaldas.

Para finalizar la actividad el facilitador preguntará a los asistentes: ¿Qué percepciones experimentaron durante el ejercicio que acaban de realizar?

El facilitador invita al grupo a compartir sus percepciones señalando que cuando analizamos una situación que estamos viviendo es importante percatarnos de nuestras percepciones y de que éstas no son sólo ejercicios de conciencia sino actos que nos involucran de manera integral -lo que percibimos (como se involucra el cuerpo en su totalidad), lo que sentimos, lo que pensamos, etc.- También el facilitador invitará a los participantes a comentar cuales son las diferencias entre el ejercicio de la semana pasada y el actual y preguntará cómo perciben la diferencia entre ambos, qué es lo que ha cambiado y cómo hemos avanzado del prejuicio al conocimiento y de este al establecimiento de confianza.

### Actividad 4.

#### Ejercicio de calentamiento.

Tiempo: 10 min.

El facilitador entregará revistas, periódicos o carteles con promocionales de cualquier tipo a todos los integrantes del grupo y pedirá a los asistentes que lo deseen que comenten de manera individual el contenido de los anuncios comerciales de las revistas o periódicos que tienen en sus manos.

¿Qué vemos en las revistas? (Se les pedirá que describan lo más ampliamente que les sea posible lo que están viendo.)

¿Qué sentimos frente a lo que estamos observando?

¿Podemos reconocer cual será el propósito de los publicistas al presentar esos artículos de la manera en que se presentan?

¿Qué valores implícitos me venden con el producto que anuncian?

Recupera las intervenciones en el pizarrón y las deja visibles a todos los asistentes.

El facilitador puede esperar que los asistentes descompongan lo que está presente en los comerciales y que encuentren el sustrato, que pueden distinguir estereotipos, valores, intenciones de venta, entre otros muchos.

El facilitador podrá usar, si cuenta con los medios necesarios, ejemplos de videos con anuncios que les permitan a los asistentes hacer este ejercicio. Los comerciales deberán en todo caso ser revisados para determinar si podrán ser descompuestos para su análisis por parte de los asistentes al taller.

### Actividad 5.

#### Ejercicio principal.

Tiempo: 40 min.

## Nota para el facilitador.

*El facilitador comentará con el grupo que también en algunas ocasiones, en la vida cotidiana podemos sentirnos confundidos y que al ejercer el pensamiento crítico vemos con mayor claridad y es entonces cuando podemos esperar mejores consecuencias, sin embargo es importante que el facilitador no omita aclarar que el ejercicio del pensamiento crítico no resulta “cómodo” y que muchas veces es como “nadar contra corriente”. Las personas críticas necesitan ejercer simultáneamente otras habilidades: tener manejo de emociones y sentimientos, ser empáticas, saber tomar decisiones y resolver conflictos, ya que suelen estar fuera de los estándares, con frecuencia sus cuestionamientos encuentran rechazo.*

*El ejercicio del pensamiento crítico moviliza la emocionalidad de otra manera porque te mueve de tu zona cómoda y tienes que aprender a resistir, o a argumentar y “pelear” sobre eso que piensas pero sin dejar de aplicar el manejo de los sentimientos y las emociones. Además estas en la disposición de integrar aspectos que no habías tenido en cuenta y que en dado momento (siempre a partir de mantener una actitud de “apertura” integrar a tu nueva mirada sin que eso te vulnere.*

El facilitador invitará a los asistentes que vuelvan a sus pequeños grupos y que entre ellos construyan una pequeña historia (es mejor si se trata de situaciones reales) respecto a diferentes formas de organizarse para presentar los exámenes de fin de cursos y que la representen frente a sus compañeros.

Antes de que se hagan las representaciones el facilitador deberá hacer énfasis en que deberá ser claro el objetivo de acreditar las materias en los exámenes.

El facilitador proporcionará a los asistentes una hoja como la que a continuación aparece para facilitar el registro de cada caso.

	¿Qué hizo para prepararse para los exámenes finales?	¿Cuál fue el resultado?	¿Consideró argumentos a favor y en contra de las estrategias por la que estaba optando? ¿Cuáles? ¿Por qué?	¿Cuáles fueron las consecuencias? ¿Por qué?
1.				
2.				
3.				

## Actividad 6.

### Cierre colectivo.

Tiempo: 5 min.

El facilitador le pedirá a los asistentes que con el contenido de la situación que seleccionaron construyan un cuento. Deberá llevar un título, el nombre de los personajes, la narración de la historia; al finalizar el trabajo se leerán los cuentos elaborados por los diferentes equipos en la sesión plenaria, y se elegirá el más representativo tomando en cuenta las características pedidas en la Tabla.

A final, el facilitador hará una reflexión sobre como el pensamiento crítico ayuda a colocar los objetivos mayores por encima de las satisfacciones inmediatas.

### Ejercicio de mantenimiento:

El facilitador agradece a los participantes las historias que han compartido y los invita a continuar trabajando sobre el tema.

Les propone que recuerden una historia en la que el resultado de ejercicio de discernimiento o análisis haya sido plenamente satisfactorio y los invita a que hagan una narración del caso y la escriban en su diario de campo. Les sugiere utilizar el siguiente esquema, en el que destacan los elementos que les ayudaron a ver con objetividad el suceso y el contexto de su decisión.

Suceso	Contexto	Elementos de análisis que se consideraron y que en su caso contribuyeron a que se lograra el éxito; Por qué?
1.		
2.		
3.		

### Tercera Sesión.

El pensamiento crítico y las distintas perspectivas con las que vemos el mundo en que vivimos.

#### Propósito:

- Que los participantes reconozcan cómo en nuestra vida cotidiana nos conducimos por generalizaciones y que puedan establecer argumentos que cuestionan dichas generalizaciones.
- Que los participantes pongan en duda discursos impuestos, que actúan sin que nos demos cuenta de que, de alguna manera, construyen nuestros referentes en la vida cotidiana.

#### Material:

- Cartulinas con frases para pegar en la pared (galería).
- Cinta para pegar.
- Tarjetas con frases.

#### Nota para el facilitador.

*Hemos trabajado durante dos sesiones la habilidad de pensamiento crítico. Para continuar enriqueciendo la reflexión de quien facilita las sesiones ofrecemos algunos puntos de reflexión que podrán ser compartidos con los asistentes de la manera que considere más conveniente el facilitador con su grupo.*

*Se sugiere al facilitador que para preparar el taller haga una revisión de la Ética del cuidado.*

#### Actividad 1.

##### Recuperación del ejercicio de mantenimiento

Antes de iniciar la tercera sesión de la unidad de pensamiento crítico, el facilitador solicitará a los participantes que lo deseen, que comenten el ejercicio de mantenimiento de la semana, algunos de los presentes pueden compartir su narración con el grupo. El facilitador retomará de manera muy puntual las narraciones haciendo énfasis en el objetivo de la sesión anterior y si el trabajo realizado en la semana no se ajustó a lo solicitado, el facilitador dará las indicaciones necesarias. Se invitará al grupo a seguir trabajando, dejando claro que las habilidades se aprenden con práctica permanente.

#### Actividad 2.

##### Ejercicio de calentamiento

Tiempo: 20 min.

El facilitador buscará construir una galería con frases que anulan al pensamiento crítico para ofrecer un escenario para la reflexión, frases que comúnmente escuchamos en las conversaciones de la vida cotidiana: Todos los hombres son iguales; a esta vida se viene a sufrir; haga lo que haga, todo seguirá igual; actualmente los jóvenes están perdidos; no vale la pena esforzarse; el que nace para maceta no pasa del corredor; al que nace para tamal del cielo le caen las hojas; el que no tranza no avanza; los pobres son pobres porque

quieren; para qué me esfuerzo si no tengo quién me apoye; todos los políticos son corruptos; yo no me meto en política porque la política es muy sucia; hay que tener los hijos que dios te dé; la mujer como la escopeta: siempre cargada y en un rincón; las mujeres pal metate y pal petate; calladitas se ven más bonitas; los hombres no lloran; mujeres juntas ni difuntas; el que paga manda.

El facilitador pedirá que se organicen en equipos y reúnan alrededor de la frase que más los haya cuestionado y que reflexionen en grupo sobre el enunciado. Si esa frase ya ha sido elegida les solicitará que busquen otra y que a continuación establezcan los argumentos que sustenten lo que piensen sobre la frase elegida (que hagan un juicio sobre la frase elegida y que lo sustenten).

## Actividad 3.

### Actividad principal: ¿Por qué?

Tiempo: 40 min.

Se organizarán grupos de seis participantes y se entregará a cada grupo un juego de seis cartas que deberán organizar en dos grupos, uno de frases que para mi tienen sentido y otro de las que no lo tienen. El grupo trabajará hasta llegar a un acuerdo sobre las razones por las que dichas frases se sostienen o no.

Frase u oración	¿Es vigente para mí o no? ¿Puedo afirmar que para mi tiene sentido?	Argumentos ¿Por qué?	¿De qué manera contribuye al desarrollo humano?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Frases para seleccionar algunas para elaborar las cartas:

1. Todas las personas tenemos el derecho de ir a donde necesitemos o queramos sin que nadie nos lo prohíba.
2. Cuando los adultos le llaman la atención a sus hijos sin lastimarlos ni ofenderlos los educan y guían.
3. En la pareja las decisiones las deben de tomar los dos, por lo que platicar y discutir para llegar a un acuerdo es correcto, siempre y cuando haya respeto por parte de los dos.
4. Un encierro muy largo puede provocar miedo y desesperación y por lo tanto, dañar la mente y los sentimientos.



5. Los gritos, los insultos o los golpes no educan, pero si lastiman el cuerpo y los sentimientos.
6. Cuando un adulto usa groserías para hablarle a las personas con las que convive en la escuela, las hace sentir mal y poco respetadas.
7. La sexualidad es una parte muy importante de la salud física y emocional de todas las personas, por lo que nadie puede obligar a otra a que tenga una conducta sexual que no desea.
8. Nadie tiene el derecho de tocar el cuerpo de otra persona si esta no lo desea o no tiene la madurez o capacidad para evitarlo, por ejemplo los niños.
9. Los niños necesitan de los cuidados y atención de los adultos para estar sanos y cuando esto no ocurre, su cuerpo y sus sentimientos resultan dañados.
10. Nada justifica dañar el cuerpo de los demás a cambio de obtener algo, aunque se crea que se les está haciendo un bien.
11. Todos los papás pegan.
12. Es normal desquitar el enojo o coraje pegándoles a los demás.
13. El alcohol hace que las personas se vuelvan violentas.
14. Cuando una persona está tomada, la familia debe entender que es normal que les hable con groserías o los golpee porque no sabe lo que hace.
15. Los servidores públicos tienen la obligación de atender a las personas que sufren violencia.
16. La ley establece el derecho de todos a vivir una vida sin violencia, por lo que los servidores públicos, quieran o no, tienen la obligación de cumplir y hacer cumplir la ley.
17. Las personas que están tomadas son responsables de lo que hacen o dicen, por lo que la familia no debe permitir que los golpeen o insulten esas personas, aunque sean sus familiares cercanos.
18. No es necesario golpear a los niños para educarlos, ni tampoco desquitar el enojo con ellos.
19. Hay muchas personas que cuando toman se sienten con el “valor” para lastimar o dañar a otras.
20. Las mujeres deben aguantar todo lo que sus maridos les hagan, porque si no, no son buenas esposas o madres.
21. La conducta violenta es algo natural en los seres humanos, que no es posible controlar.
22. Todas las personas pueden aprender a controlar su enojo y a dejar de ser violentos.
23. Se considera violencia únicamente cuando una persona le pega a otra.
24. Si una mujer no hace lo que su marido le pide, merece que le pegue.
25. Las personas que sufren violencia pueden pedir ayuda a los servidores públicos.
26. Para educar a un niño es necesario pegarle de vez en cuando.
27. Si en una familia hay violencia, nadie debe saberlo porque es algo familiar.
28. Solo si presentamos quejas de los malos servidores públicos, los servicios mejorarán.
29. Participar en sociedades de alumnos ayuda a mejorar las condiciones de los planteles.
30. Cuando los ciudadanos dan a conocer sus opiniones los servicios de las instituciones mejoran.
31. Toda persona tiene derecho a quejarse de los malos servidores públicos siempre y cuando lo

haga con respeto y en la institución que corresponda.

32. Uno de los objetivos de la escuela es ayudar a los alumnos para que consigan condiciones adecuadas de bienestar
33. Un alumno que recibe orientación y que es apoyado por las autoridades tiene más posibilidades de superarse.
34. La escuela debe ofrecer servicios para mejorar la convivencia dentro del plantel y a los alumnos les toca colaborar y aprovecharlos para su beneficio.
35. Los ciudadanos tenemos el derecho de elegir libremente y en secreto a las personas que nos gobiernan.
36. Todos debemos ser tratados con respeto por los servidores públicos sin importar color de piel, sexo, preferencia sexual o religión.
37. Todos tenemos el derecho de recibir información para cuidarnos y evitar enfermedades, contagios y epidemias.
38. Todos tenemos el derecho de recibir información sobre el daño que provoca el alcohol consumido en exceso y el uso de drogas.
39. No está demostrado que el consumo moderado de tabaco tenga efectos nocivos sobre la salud de las personas.
40. El consumo de drogas motiva la creatividad.
41. Los servicios que presta la escuela deben ser conocidos y accesibles.
42. Sólo los alumnos con aspiraciones políticas participan en los proyectos de la escuela.

### Actividad 4.

#### Cierre colectivo.

Tiempo: 25 min.

El facilitador pedirá a los asistentes al taller que presenten los resultados de su trabajo en un papelógrafo y que lo peguen en las paredes del salón. A continuación dará la indicación para que los grupos giren de acuerdo a las manecillas del reloj para que el grupo 1 comente (pregunte o dé otros por qué de) lo escrito por el grupo 2, el grupo 2 el trabajo del grupo 3 y así sucesivamente. En este proceso el grupo al que le toca comentar lo que sus compañeros han escrito recupera el contenido señalando en cualquiera de los casos por qué si o por qué no coinciden con lo puesto en el papelógrafo por el primer grupo. Se trata de entonces de generar una contra-argumentación.

La indicación puede hacerse solicitando que el grupo que analiza, dé otros porqués a la calificación de válido o no válido para cada quien.

El facilitador pedirá a los grupos que traten de construir un consenso y que hagan un concentrado final

### Actividad 5.

#### Reflexión en plenaria

Tiempo: 25 min.

Para terminar el facilitador presentará al grupo las siguientes preguntas para la reflexión:

- ¿En qué medida las frases presentadas influyen en mi vida?
- ¿Considero que estos preceptos deberían ser modificados?
- ¿A quién o quienes les conviene que no pongamos en cuestión estas formas de pensamiento?
- ¿Cómo es que este tipo de pensamiento se reproduce?
- ¿Cómo podría contribuir yo a transformar este estado de cosas?

Al finalizar comentará que no siempre hay acuerdo sobre lo que es aceptado por algunas personas y no por otras y que sólo la fuerza de los argumentos nos puede ayudar a encontrar un punto de acuerdo.

### **Ejercicio de mantenimiento.**

El facilitador solicitará a los asistentes al taller que con el propósito de ejercitar la habilidad revisada, durante la semana presten atención a las afirmaciones que no les parezcan suficientemente fundamentadas en todos los ámbitos en los que se desenvuelven: la casa, la escuela, el transporte y los sitios de convivencia cotidiana y hagan el registro en su diario.

- Argumentación es un proceso complejo por lo que lo que se está pidiendo es una aproximación argumentativa.

## Pensamiento crítico: yo y mi entorno

### Propósitos:

- Que el participante pueda reconocer la influencia del entorno en sus pensamientos, motivaciones y comportamientos cotidianos.
- Que el participante distinga el pensamiento ingenuo de pensamiento crítico.

### Material:

- Espejos de aproximadamente 5 a 7 cm de diámetro con una cinta para que puedan ser colocados como gafetes
- Rotafolios
- Hojas de ayuda para el ejercicio

### Nota para el facilitador

*El pensamiento ingenuo, es la manera cómoda de entender la realidad, no tomamos el esfuerzo de dar una segunda mirada a lo que soy y a lo que me rodea.*

*Para hacer operar el pensamiento crítico es necesario preguntarnos sobre: las consecuencias de nuestros pensamientos y de nuestras acciones para nosotros mismo y para los que nos rodean, el poder que le damos al entorno social en el que nos hemos desenvuelto.*

### Actividad 1.

#### Recuperación del ejercicio de mantenimiento

Tiempo: 15 min.

Para iniciar la sesión se pedirá a alguno de los participantes que no haya intervenido en recuperaciones de ejercicios de mantenimiento que comparta con el grupo lo que registró en su diario de campo. Al terminar la presentación se solicitará al grupo que haga comentarios sobre el caso. Si es pertinente podrá revisarse un segundo o tercer caso, según la amplitud con la que se presenten.

### Actividad 2.

#### Ejercicio de calentamiento:

Tiempo: 30 min.

En una sesión plenaria el facilitador proporcionará a todos los asistentes al taller un espejo que será sujetado como un dije. Les pedirá que caminen libremente en el aula y que se asomen a los espejos que traen cada uno de sus compañeros con la pregunta: ¿Yo soy un reflejo de los otros? ¿Soy un reflejo de los que me

rodean o hay algo más en mí?

Mientras caminan libremente el facilitador hará algunas preguntas:

1. ¿Cuánto de lo que yo soy ha dependido estrictamente de mí?
2. ¿El ser estudiante ha sido una opción que salió de mí o alguien en mi familia lo determinó?
3. ¿La música que me gusta ha dependido de mi propia preferencia o ésta ha sido influida por la moda o por el grupo de edad al que pertenezco?
4. ¿Mi forma de vestir ha sido una elección propia u obedece a la necesidad de estar acorde con lo que los jóvenes de mi edad usan?
5. ¿Mi forma de divertirme ha sido seleccionada por mí o simplemente he seguido la corriente a mis amigos?

El facilitador invitará a dos de los participantes para que registren en un rotafolios las ideas que presenten sus compañeros.

Posteriormente solicitará a algunos integrantes del grupo su participación, aproximadamente 5 ó 6.

Leerá las participaciones y comentará que la mayor parte de las actividades que hacemos no pasan por un proceso de análisis crítico, por el contrario las adoptamos por imitación e ingenuamente creemos que son nuestras.

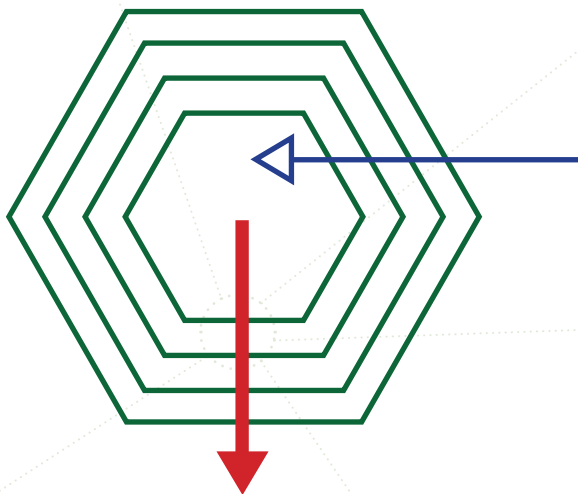
### Actividad 3.

#### Ejercicio principal

Tiempo: 30 min.

Se presentará una imagen de círculos concéntricos en la que se localizará en el centro a cada sujeto rodeado por el entorno familiar, después los amigos y vecinos, la escuela, y el entorno social más amplio.

Cada asistente contará con un esquema, un color rojo y otro azul. Registrará con flechas azules la influencia que el entorno ejerce sobre él. El grosor de las flechas representará la influencia que reconocen de cada uno de los compartimientos del entorno en su propio pensamiento y actuación.



Con el lápiz de color rojo hará flechas en el sentido de la influencia que él ejerce sobre los diferentes medios en que se desenvuelve, haciendo que las flechas más grandes correspondan con una influencia mayor.

Se pedirá a los participantes que compartan en grupos pequeños el resultado de su ejercicio personal y que discutan en el grupo cuál de los compartimentos creen que es más influyente y por qué.

### Actividad 4.

#### Cierre colectivo.

Tiempo: 20 min.

A continuación un integrante de cada equipo presentará las conclusiones a las que hayan llegado.

El facilitador presentará al grupo las siguientes preguntas:

1. ¿A quién o quiénes les conviene que no pongamos en cuestión estas formas de pensamiento? ¿Por qué?
2. ¿Cómo es que este tipo de pensamiento se reproduce? ¿Por qué?
3. ¿Cómo podría contribuir yo a transformar este estado de cosas? ¿Por qué?

El facilitador retomará las conclusiones de todos los grupos y reconocerá cómo la influencia del entorno puede ser diversa en cada uno, dando importancia a que nadie puede mantenerse libre de ella. El ser y actuar autónomos piden atención y esfuerzo.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador recomendará que para mantenerse en forma durante la semana los participantes seleccionen cada día una nota de periódico con la que estén de acuerdo y otra con la que difieran tratando de reconocer los argumentos que orientan su posición respecto a las notas periodísticas seleccionadas y que registren sus opiniones en el diario de campo.

## Quinta Sesión.

### La criticidad nos protege.

#### Propósito.

- Que los asistentes al taller, puedan ejercitar el pensamiento crítico, como una estrategia de auto-protección frente los riesgos a la salud.

#### Material:

- Pizarrón o rotafolios.
- Tablas de evolución de la morbilidad de enfermedades de transmisión sexual y de consumos de alcohol, tabaco y drogas.

#### Actividad 1.

##### Introducción.

##### Tiempo: 15 min

Al inicio de la sesión el facilitador saluda al grupo y les pregunta si encontraron fácil o difícil realizar el ejercicio de mantenimiento.

A continuación pregunta al grupo si alguien quiere comentar sobre su experiencia de registrar afirmaciones que no están fundamentadas. Preguntará sobre la frecuencia con la que se presentan en la vida cotidiana.

El facilitador puede señalar al grupo que con frecuencia escuchamos estas afirmaciones sin mucho interés, advirtiéndole que entonces empezar a darse por ciertas en la medida que nadie las pone en cuestión.

#### Actividad 2.

##### Ejercicio de calentamiento

##### Tiempo: 15 min.

El facilitador iniciará esta sesión preguntando a los participantes cómo se puede relacionar el pensamiento crítico con la salud y con las enfermedades.

La lluvia de ideas que se promueve será registrada en un pizarrón a la vista de todos los participantes.

#### Actividad 3.

##### Ejercicio principal.

##### Tiempo: 40 min.

El facilitador pedirá a los asistentes que se organicen en grupos de seis personas y les entregará una tabla sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas. Les solicitará que revisen los valores de la tabla, ¿cómo se han modificado: la aparición de nuevas drogas, el fácil acceso a las drogas tanto por su disponi-

bilidad como por sus costos? y que construyan una hipótesis sobre ¿Qué ha modificado el estilo de vida, los riesgos y los consumos?

### **Actividad 4.**

#### **Cierre colectivo.**

**Tiempo: 40 min.**

Se solicitará a los grupos que busquen una manera original de presentar las conclusiones a las que llegaron, pueden ser dibujos, canciones, mapas conceptuales, pantomima u otras que el propio grupo proponga.

El facilitador recuperará el contenido de las exposiciones para finalizar la actividad.

#### **Ejercicio de mantenimiento.**

Para terminar, se les pedirá a los asistentes que en el transcurso de la semana entrevisten a alguna persona que haya logrado evitar el consumo de alcohol, tabaco o drogas haciendo énfasis en preguntar qué le ayudó para eso y que registren los datos obtenidos en su diario de campo.



The background features a complex network of dotted lines connecting various points. Some points are solid green circles, while others are hollow white circles. The lines form a series of interconnected polygons, creating a web-like structure that frames the central text.

Taller:

# **Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales**

## Introducción.

### La comunicación clave de las relaciones interpersonales.

Estas dos habilidades se relacionan de una manera muy estrecha. Si nosotros no sabemos decir a los demás lo que queremos, deseamos y esperamos de ellos, tanto en la vida pública y profesional como en la más íntima y privada difícilmente nos podemos convertir en alguien significativo para ellos. No podemos pasar por la vida como convidados de piedra.

Tendemos naturalmente a hacernos una idea de quienes nos rodean, pero sobre esas ideas no se puede construir una relación sólida porque las ideas que nos hacemos sobre los demás o que los demás se hacen sobre nosotros pueden ser superficiales o parciales. Así se originan los equívocos, los malos entendidos que generan conflictos, por demás innecesarios, si hubiéramos tenido el valor de decir lo que queremos, deseamos y esperamos. Si esto no se da no surge el aprecio, el afecto ¿Cómo se nos puede llegar a tomar en cuenta si no se nos conoce? Y ¿Cómo se nos conocerá? Si no comunicamos lo que somos. No comunicación, no relación. No relación, soledad, aislamiento, esterilidad.

Para que la comunicación sea auténtica y las relaciones sólidas, necesitamos, sin ingenuidades confiar. Este no es un camino fácil pero el primer paso que tenemos que dar es no tener motivos ocultos o perversos para entablar relaciones. Con quienes nos relacionamos van a percibir eso, así sea inconscientemente y levantarán una barrera frente a nosotros. Si tenemos ese tipo de motivos solo conseguimos ser usados cuando no totalmente evitados. Así no vamos a obtener el genuino aprecio que nos hace sentir acompañados.

## Primera Sesión

### Comunicación

#### Propósitos:

- Que los asistentes al taller reconozcan diferentes tipos de comunicación y algunos elementos que participan en la misma.
- Que los asistentes reconozcan la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre éste y el verbal.

#### Material:

- Rotafolios o pizarrón.
- Pinturas de maquillaje

#### Nota para el facilitador.

*El acto de comunicar es hacer que algo que pertenece a uno sea compartido por otro u otros, es poner en común nuestras ideas, pensamientos, sentimientos, entre otras cosas.*

*La comunicación es un fenómeno complejo, dice Mauro Rodríguez, sólo analizando sus diferentes cauces y criterios es posible captar este fenómeno en toda su realidad dinámica y existencial, así mismo, el autor reconoce que hay varios tipos de comunicación: mímica, verbal, escrita, plástica, gestual, de acción y de omisión, siendo básica la distinción entre la verbal y la no verbal.*

*Retomando a John Powel, asumimos que la comunicación se puede expresar en 5 niveles. El primero, que es el más superficial, se expresa en la vida cotidiana, en relaciones que aparentemente tiene poca trascendencia en nuestras vida; sin embargo, representa la base de niveles más profundos y nos es útil para desempeñarnos satisfactoriamente; ejemplo de este nivel es la comunicación que se establece en los medios de transporte público en los que se requiere comunicación para poder hacer más sencillo y cómodo nuestro traslado. Un segundo nivel se establece en cuando se habla de otros, lo que permite mantener una conversación sin involucrarnos. En el tercer nivel tenemos una comunicación basada en el intercambio de ideas y opiniones que de alguna manera me involucran, pero que no me vulneran. Entre el cuarto y quinto niveles, se establecen relaciones significativas, en las que estamos comunicando nuestros afectos, sentimientos, emociones y valores. El establecimiento de estos niveles de comunicación exige que exista un interés genuino por los otros. En estos niveles se ubican relaciones de trascendencia en nuestras vidas como las dadas en la familia, nuestras verdaderas amistades y las que deben existir en el trabajo docente, entre alumnos y profesores.*

*Son requisitos para la comunicación efectiva la capacidad de escucha y el poder expresar de manera asertiva nuestras ideas y afectos.*

*Sin una comunicación realmente significativa no hay desarrollo, ni madurez humana posible. Los seres humanos nos constituimos como tales a partir de nuestra naturaleza cultural, esa que se adquiere en los procesos de socialización.*

## Actividad 1.

### Ejercicio de calentamiento, corporeización.

**Tiempo: 5 min.**

El facilitador pedirá al grupo que se divida en parejas, dará la instrucción para que cada pareja se ponga en contacto de espalda con espalda y sin contacto visual desarrolle una conversación.

A continuación el facilitador pedirá al grupo que conservando la pareja que habían elegido, realice una conversación, ahora de frente.

**Tiempo: 20 minutos**

Al terminar preguntará cómo se sintieron en cada una de las situaciones.

Los asistentes, al azar, participaran compartiendo su experiencia, el facilitador registrará en un rotafolios los comentarios realizados. Después de algunas intervenciones, preguntará si hay alguien sintió algo diferente de lo que hasta el momento se ha compartido.

En este ejercicio se pondrá en evidencia que la comunicación es un acto que involucra la atención y el interés, en un nivel más profundo exige apertura. Se resaltaré que la comunicación no es solo un acto verbal, sino que implica comunicación corporal, que incluya gestos faciales, movimientos de manos y de actitud corporal.

## Actividad 2.

### Ejercicio principal

**Tiempo: 60 minutos**

El facilitador solicitará al grupo que se organice en grupos de 6 participantes y les dará la instrucción para que durante 15 minutos compartan entre ellos alguna experiencia que en materia de comunicación haya sido significativa, ya sea porque la comunicación se dio de manera exitosa o por el contrario, porque fue una experiencia en la que la comunicación fue nula. El grupo deberá elegir una de las historias y la compartirá con la plenaria a través de una pantomima.

Al finalizar las presentaciones de cada equipo, el facilitador hará al grupo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué paso en cada uno de nosotros para que se diera la comprensión de la historia que los pequeños grupos están presentando?
2. ¿Qué disposición personal tuvimos que tener para que el acto comunicativo se lograra?
3. ¿Qué eventos racionales, afectivos, volitivos y actitudinales están presentes en este acto comunicativo?

## Actividad 3.

### Plenaria.

**Tiempo: 20 minutos**

El facilitador a continuación propondrá al grupo que se explore cuáles fueron las condiciones que permitieron que la comunicación fuera exitosa o no partiendo de los ejemplos que los pequeños grupos presentaron.

### Actividad 4.

#### Cierre de la sesión.

Tiempo: 20 minutos

El facilitador pedirá a los asistentes que se organicen en dos grupos y que en cada grupo se pongan de acuerdo en un mensaje que quieran enviar a sus compañeros, pero que mientras el mensaje verbal sea diferente o incluso antagónico al mensaje corporal, por ejemplo que mientras dicen: “estoy muy contento, bajen los hombros y hagan gestos de tristeza” o que mientras dicen “me levante muy temprano, hagan el gesto de acostarse”, posteriormente se coloquen formando en un círculo interno y otro externo, de manera que queden uno frente a otro y que primero una fila y después la otra den su mensaje.

Al finalizar el facilitador preguntará al grupo:

1. ¿Cómo se sintieron al mandar el mensaje?
2. ¿Cómo se sintieron al recibirlo?
3. ¿Qué paso con la comunicación?

El facilitador concluirá que para que la comunicación sea efectiva debe haber congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal. También puede hablar de cómo la falta de coherencia genera desasosiego e intranquilidad y puede ser elemento que afecta de manera permanente y profunda las relaciones entre los individuos.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador solicitará a los participantes que en el transcurso de la semana se mantengan atentos a las situaciones cotidianas en las que la comunicación se lleva a cabo de manera exitosa y aquellas en la que se produce un fracaso comunicativo. Les pedirá que registren cuáles son los elementos que les parece contribuyen a estos resultados, cuándo la comunicación se facilita y cuando no, tomando en cuenta los elementos presentados en este taller: racionales, afectivos, volitivos y actitudinales.

## Comunicación y pluralidad del mundo en el que vivimos.

### Nota para el facilitador.

*La diversidad tiene un efecto estimulador, cuando nos abrimos a la diferencia se nos ocurren muchas cosas. La diversidad exige aceptación por lo que no es como nosotros, asumiendo que no hay necesariamente superioridad entre los diversos sino que las relaciones pueden ser horizontal.*

*La comunicación es un acto selectivo. Cuando se han hecho a un lado los intereses utilitarios, entonces podemos establecer una relación genuina con los otros. No todo se puede compartir con todos y no es posible que la comunicación se dé con todas las personas. La comunicación requiere un trabajo, aprender a comunicarnos parte de hacer ensayos, de sacar conclusiones, de cultivar las relaciones que han sido establecidas, etc.*

### Propósito.

- Que los participantes reconozcan la necesidad de aceptar la diversidad como un requisito para el logro de la comunicación efectiva.

### Material.

- Hojas bond.
- Plumones.

### Actividad I.

#### Ejercicio corporeización

#### Tiempo: 15 minutos

El facilitador pedirá a los asistentes que se coloquen en dos filas unos frente a otros y que por parejas (los que quedaron de frente) acerquen la palma de las manos a la de su compañero y que permanezcan en esa posición durante 15 segundos tratando de “sentir” a su compañero. Después repetirán la experiencia con el compañero que está enfrente a su derecha por lo que toda la fila se recorrerá y los que están en los extremos tendrán que desplazarse. Este mismo cambio se producirá hasta que todos hayan tenido por lo menos 5 compañeros con los que hayan realizado el ejercicio. El facilitador insistirá en varias ocasiones en la intención de “sentir” al otro.

Cuando hayan terminado el ejercicio, el facilitador les pedirá que regresen a sus lugares y que aquellos que quieran comenten su experiencia:

- ¿Fue igual lo que sentimos con cada compañero?
- ¿Qué condiciones hicieron diferente lo que sentimos?

## Taller: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales

Cuando varios participantes hayan hecho sus comentarios el facilitador puede comentar acerca de la diversidad de sensaciones que se producen en cada uno de nosotros al ponernos en contacto con “otros” que son diversos.

### Actividad 2.

#### Ejercicio de calentamiento.

##### Tiempo: 20 minutos

El facilitador pedirá al grupo que se organice en grupos de trabajo de 4 personas y les instruirá para que entre ellos reconozcan cual es la cualidad que distingue a cada uno de sus integrantes. Para esto pedirá que cada uno de los integrantes se adhiera una hoja en blanco en la espalda con ayuda de uno sus compañeros.

En la hoja cada integrante del grupo escribirá cual es la cualidad que lo distingue como un ser singular, el facilitador pedirá que al seleccionar está característica nos centremos básicamente en cualidades.

Una vez que todos tengan sus hojas con las cualidades escritas, las leerán en voz alta y el grupo comentará lo que han reconocido o no en los otros compañeros, para asumir que la comunicación entre los diversos es la posibilidad de generar enriquecimiento sumando lo que otros tienen y de lo que yo carezco.

##### Tiempo : 15 minutos

El facilitador mencionará cómo algunas cualidades que nos distinguen pueden ser aprovechadas por el grupo para el logro de una tarea común, por ejemplo, la capacidad de síntesis de alguno de los integrantes, o la habilidad para hacer un dibujo o un esquema.

A continuación el facilitador pedirá al grupo que reflexione sobre cómo al reconocer una cualidad en otro compañero del grupo, se acepta que él puede hacer una contribución al grupo que no se lograría o se dificultaría sin su presencia.

### Actividad 3.

#### Presentación de conclusiones.

##### Tiempo: 10 minutos

Para finalizar el ejercicio el facilitador pedirá al grupo que presente de manera creativa el resultado de su intercambio.

### Actividad 4.

#### Ejercicio principal Foro debate.

##### Tiempo: 30 minutos

El facilitador explicará al grupo la siguiente dinámica: Se hará un foro de debate entre dos grupos que sostendrán puntos de vista aparentemente irreconciliables. Entregará a cada uno de los grupos un resumen de una postura (anexo I de comunicación con el tema: Legalización de la drogas, *El problema del narcotráfico*). Un tercer grupo participará como observador de la dinámica.

Los grupos leerán el texto proporcionado por el facilitador y recuperarán las ideas principales de su propuesta. A continuación se desarrollará un debate entre los dos grupos.

Los observadores serán instados a reconocer cuales de las estrategias comunicativas que se den de manera espontánea en el grupo y a analizar si contribuyen o no a que la comunicación se haga efectiva.

A continuación el facilitador ofrecerá una estrategia a ambos grupos:

Solicitará a cada uno de los grupos que reconozca los argumentos más importantes de la propuesta de su oponente y que la elabore tantas veces como sea necesario hasta que el otro grupo se sienta satisfecho con la presentación y reconozca que en esencia lo que se le está presentando es fiel a su propuesta. Con esto se garantizará que se comprenden los argumentos de quien no piensa como yo y cuyo punto de vista puede permitirme ver aspectos de la realidad que yo no había tomado en cuenta.

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo.

Tiempo: 30 minutos

El facilitador instruirá el grupo para que reconstruya el debate inicial en este nuevo escenario y finalmente solicitará al grupo de observadores que haga evidente si percibieron algún cambio respecto al ejercicio inicial.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador propondrá al grupo, que, para mantenerse en forma:

1. ... busquen entre las personas que conocen a alguien con quien en algún momento hayan tenido alguna confrontación que les impidiera establecer una conversación.
2. ... en esta nueva conversación, se aseguren de rescatar el punto de vista del otro; que formulen una pregunta en el sentido de confirmar que lo que ellos reconocen como los argumentos del otro sean validados por la misma persona. Ejemplo: ¿Entonces lo que tu propones es que .....?
3. ... reconozcan si alguno de los argumentos que el otro presenta pueden considerarlo como valioso.
4. ... validen su punto de vista reconociendo que a pesar de tener un punto de vista diferente del otro la comunicación es posible.
5. ... reflexionen si esto puede enriquecer y/o modificar su punto de vista previo a la conversación.
6. ... registre su experiencia en la bitácora.



## Tercera Sesión.

### Comunicación y asertividad. Digo lo que quiero decir sin lastimar a los otros.

#### Propósito.

- Que los asistentes reconozcan las ventajas de la comunicación asertiva como un elemento para mejorar sus relaciones interpersonales así como evitar la confusión.

#### Material.

- Una cartulina con el siguiente cuadro

Algunos ejemplos de obstáculos para la comunicación		
Sentimientos	Actitudes	Conductas
Cobardía, miedo a ser rechazado, abandonado, insultado, agredido.	Rechazo al interlocutor que me impide ver e identificar lo que le sucede	No ver al otro mientras sostengo una conversación con él
La ira, cuando nos domina y no tenemos control sobre ella	Ridiculización del otro	Alejarse mientras el otro está hablando
Los deseos de venganza	Descalificación de lo que el otro está diciendo, con gestos o movimientos	Empezar negando categóricamente lo que otro afirma
Resentimiento	Amenaza	Gritar en lugar de hablar

#### Nota para el facilitador.

Asertividad es la capacidad de decir lo que se piensa y hacer valer los propios derechos. Para que la comunicación sea asertiva debe cumplir con: decir las cosas de manera clara, sin ofender ni acusar, decirlo a la persona a quien corresponde de manera directa y hacerlo oportunamente.

La comunicación asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, nos permite defender nuestras opiniones, nos da la posibilidad de expresar nuestros sentimientos con honestidad y comodidad, garantiza el ejercicio de nuestros derechos individuales y nos lleva a no trasgredir los derechos de otros.

Cuando los mensajes verbales y/o gestuales no son coherentes con la actitud se genera una comunicación distorsionada y confusa. Esto ha sido señalado como una de las causas de la "esquizofrenia", la emisión de mensajes esquizoides. La genuinidad que se debe tener en los actos comunicativos es uno de los requisitos que Carl Rogers señala como necesarios para que la comunicación sea efectiva y promotora de crecimiento.

### Actividad 1.

#### Ejercicio de corporeización.

Tiempo: 15 minutos

El facilitador llegará ese día al salón donde se hacen los talleres con un plato con trocitos de hígados, huevos duros cortados en pedacitos o cualquier otros alimento frio y que no se vea muy apetecible y ofrecerá con insistencia a los participantes para que coman. Cuando los participantes se nieguen, el volverá a insistir diciendo: “Están muy bueno” “de verdad” “aunque sea pruébalos para que veas que están buenísimo”, etc. Buscando que los asistentes se vean obligados a darle una explicación de porqué no quieren probar el alimento que les está ofreciendo.

A continuación haciendo a un lado el plato, les pide que se acomoden en sus lugares y les pregunta:

- ¿Qué sintieron frente a la insistencia del otro para que probaran el huevo o el hígado en trocitos?
- ¿Cómo se sintieron al negarse a probar lo que les ofrecía y tratando al mismo tiempo de no parecer poco amables o incluso groseros?

Después de escuchar las respuestas de sus compañeros ¿Cuál podría ser la forma más asertiva de negarse a comer algo que nos les resulta atractivo frente a la insistencia de quien se los ofrece?

Para terminar el ejercicio el facilitador puede insistir en la sensación de libertad que deja el tener una respuesta asertiva.

### Actividad 2.

#### Ejercicio de calentamiento.

Tiempo: 10 minutos

El facilitador solicitará que cada uno de los participantes haga un ejercicio de reflexión, teniendo como base el último conflicto serio que tuvieron con sus padres o un familiar cercano. Les propone que piensen en cuales de los comentarios, tonos de voz o actitudes creen que hayan sido obstáculos para una comunicación asertiva.

Tiempo: 15 minutos

El facilitador preguntará a los participantes si alguien quiere compartir con el grupo su experiencia. Anticipará al grupo que la intención es que su relato permita a otros reflexionar sobre su experiencia, no hacer juicios de valor, ni críticas, ni promover recomendaciones.

Se sugiere que como máximo participen 3 personas.

El facilitador pedirá a los participantes que comenten los casos presentados y se pregunten y respondan cuales son los problemas que interfieren en la comunicación, mencionando antes algunos ejemplos de factores que propician estos problemas, tales como: callar, ordenar, ridiculizar, descalificar, etc.

### Actividad 3.

#### Ejercicio principal.

Tiempo: 30 minutos

## Taller: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales

El facilitador presenta al grupo un caso: Un grupo escolar tiene un conflicto con un maestro. Están inconformes con el maestro porque, desde su punto de vista, es muy estricto y a veces llega a ser intransigente. Los estudiantes que tomaron la materia con el profesor en cuestión el semestre pasado se quejaron por su actitud. A pesar de esto el profesor se ha mantenido indiferente a los reclamos; por ese motivo los estudiantes decidieron dejar de asistir a esa clase. Esta situación les ha generado un gran problema porque muchos deben la materia. Aparentemente el profesor cuenta con el apoyo de las autoridades escolares.

¿Cómo establecer una comunicación asertiva que les permita a los estudiantes resolver el conflicto?

El facilitador pedirá a los asistentes que se reúnan en pequeños grupos y que diseñen estrategias para alcanzar su objetivo, teniendo en cuenta que es probable que la situación ya sea conocida por las autoridades del plantel.

La estrategia deberá considerar: La o las personas implicadas (quien o quienes hablarán con el profesor o con las autoridades del plantel), el momento oportuno para atender la situación que están viviendo y la forma en la que lo harían.

### Actividad 4.

#### Presentación de las conclusiones

Tempo: 10 min.

A continuación el facilitador pedirá a los pequeños grupos que organicen una presentación de sus conclusiones por escrito en un papelógrafo que deberán dejar pegado en las paredes del aula.

### Actividad 5.

#### Cierre colectivo.

Con el material pegado en la pared el facilitador pedirá a los asistentes que hagan una gira, como si se tratará de una exposición, comentando con los compañeros con los que coincidan en las virtudes de la propuesta que tienen enfrente. Los invitará a que visiten todas las propuestas y finalmente, a los participantes que deseen hacerlo, que integren las mejores ideas de cada una de las propuestas analizadas.

¿Cuáles ideas les parecen más pertinentes para lograr la comunicación asertiva y por qué?

La situación que han analizado ¿tiene alguna relación con la vida real?

Al final del ejercicio el facilitador comentará con los asistentes las ventajas de la comunicación asertiva, tales como la resolución de conflictos de una forma pacífica, sin el recurso a la violencia.

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador dará instrucción a los asistentes para que hagan una carta dirigida a alguien con quien tengan un conflicto fuerte y le expresen abiertamente y con claridad los motivos de su enojo o molestia. Esta carta la guardarán y considerarán posteriormente en la semana la pertinencia de modificarla o no, y, si lo consideran útil, entregarla.

## Relaciones interpersonales y asertividad.

### Propósito.

- Que el participante reflexione sobre el valor de las relaciones positivas en la vida, como un elemento que hace de la vida misma algo muy enriquecedor y placentero.

### Material.

- Una grabadora.
- Un disco de música relajante.
- Hojas de papel bond.
- Utilería para caracterizar en el sociodrama algún personaje.
- Rotafolios.

### Nota para el facilitador.

*Vivimos una época en la que las relaciones interpersonales se han fragilizado, se han vuelto vulnerables. ¿En que se basan las relaciones interpersonales significativas? Ensayemos una respuesta: Para que exista una relación significativa es necesario que se construya sobre la base del establecimiento de un nosotros a partir del compartir lo que es más importante para mí y en la medida en que yo comparta esto importante la relación será más duradera y menos vulnerable.*

*Son requisitos de las relaciones significativas la confianza, la asertividad, la empatía, la apertura y la comunicación. La relación significativa está basada en un interés genuino por los otros y es atravesada por afectos positivos.*

*Aparte, quien quiere establecer relaciones significativas ha de estar dispuesto a dejarse tocar, superando el miedo a la intimidación que no necesariamente es física, sino emocional.*

*La palabra asertividad proviene del latín assertum que quiere decir afirmación. Cuando afirmo me afirmo a mí y cuando dejo de lado la asertividad los demás pasan sobre mí.*

### Actividad I.

#### Ejercicio de corporeización.

#### Tiempo: 10 minutos

El facilitador pedirá a los participantes que se organicen por parejas, (si no lo son, supongan que son muy amigos) y que uno de ellos intente con mímica (sin hablar ni escribir) expresarle al otro lo que hizo durante el día de ayer, mientras su compañero intenta hacerle entender que en ese momento está muy cansado y “quisiera dormirse aunque sea 5 minutos” o está por terminar su programa favorito y no puede escucharlo o necesita urgentemente hacer una llamada por teléfono.

## Taller: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales

Al terminar el ejercicio el facilitador preguntará a los que intentaban platicarle a su amigo lo que les había sucedido el día anterior:

- ¿Cómo nos sentimos cuando le queremos platicar algo importante a un amigo y no nos atiende?
- ¿Lo que sentimos puede ser importante en las relaciones que establecemos?
- ¿Podríamos establecer una relación significativa con alguien a quien no le interesa lo que nos sucede?

### Actividad 2.

#### Ejercicio de calentamiento

**Tiempo: 10 minutos**

El facilitador le solicitará al grupo que de manera individual piensen en la relación que hasta ese momento haya resultado más significativa en su vida y que en una frase breve expongan cual fue la condición que hizo que esa relación se volviera tan relevante.

Posteriormente el facilitador solicitará a los participantes que vayan aportando al grupo las condiciones que promovieron ese tipo de relación y tomará nota de cada una de las participaciones en un pizarrón o rotafolio, de manera que sea visible para todo el grupo lo que se ha escrito en ellas.

El facilitador preguntará a los asistentes qué piensan de esa lista de requisitos y si creen que está completa o quieren aportar algo más.

El registro permanecerá visible durante toda la sesión.

### Actividad 3.

#### Exploración de mi ser asertivo.

**Tiempo: 15 minutos**

El facilitador presentará una experiencia sobre ser asertivo y no ser asertivo, la experiencia puede ser propia o no, pero lo importante es que invite al grupo a reflexionar sobre el tipo de sentimientos que se habría de despertar en la persona que se encuentra en cualquiera de las dos situaciones. Después los invitará a que comenten sobre experiencias propias en parejas.

El facilitador solicitará al grupo que compartan algunos ejemplos de asertividad y no asertividad.

### Actividad 4.

#### Ejercicio principal.

**Tiempo: 10 minutos**

El facilitador pedirá al grupo que se dividan en 6 subgrupos de 5 integrantes cada uno, a los cuales les será entregado un guión para desarrollar una representación (el guión será conocido solamente por los integrantes del subgrupo al que le toca). En los diferentes guiones se presentarán historias de formas de dar por terminada una relación de noviazgo entre adolescentes y el entorno que los rodea. Las situaciones podrán ser:

1. Ruptura con enojo y violencia entre los dos integrantes de la pareja, en la cual los participantes, además de la pareja en cuestión, alimentan el encono y promueven el maltrato entre los personajes.

2. Una pareja que mantiene una relación a pesar de que todos los vínculos significativos entre ellos se han roto. La familia se esfuerza en mantenerlos unidos a pesar de que observa con claridad la infelicidad que cada uno de los integrantes de la pareja manifiesta a pesar de los intentos de disimulo.
3. Ruptura donde prevalecen actitudes devaluatorias de uno de los integrantes de la pareja frente al otro. En este caso los integrantes del grupo pueden jugar un rol de pares o de figuras de autoridad y el rol que representarán confirmará la actitud devaluatoria.
4. Otro caso puede ser uno en el que los miembros de la pareja aparenten indiferencia frente al término de su relación. (El hecho de estar ocultando los verdaderos sentimientos y/o deseos en relación a la situación por la que atraviesan los puede llevar a perder la oportunidad de restablecer una relación que todavía ambos desean.)
5. Un cuarto caso se conforma por la ruptura de la relación de pareja a través de un proceso en el cual uno de los integrantes presenta ante el otro su imposibilidad de continuar y que puede reconocer las cosas importantes con las que dicha relación enriqueció su vida. En este caso los otros integrantes del equipo pueden manifestar el respeto a las decisiones que pueda tomar la pareja. (Tal ruptura parecería pedir condiciones poco frecuentes en los adolescentes; en esta situación habría un proceso de desgaste de la relación que probablemente habría pasado por varios meses o años en los que se habrían acumulado situaciones poco afortunadas)
6. Un caso en el que la pareja se separa pese a que mantienen afinidades y afectos porque sus intereses más inmediatos han dejado de ser comunes, evitando la racionalidad, pueden expresar sinceramente lo que les pasa y hacia dónde quieren continuar. Se despiden con muestras de afecto y, aunque las personas que los rodean lamentan el sufrimiento por el que pasan, los acompañan sin intervenir en sus decisiones.

### Actividad 5.

#### Presentación de los sociodramas.

**Tiempo: 30 minutos**

Los sociodramas se presentan frente al grupo y al finalizar, el facilitador pregunta a los integrantes de los grupos de manera general como se sintieron en los papeles que les tocó representar. Se advierte a los participantes que en esa primera ronda lo que queremos que se comparta con el grupo son los sentimientos que se despertaron y que en una segunda ronda hablaremos de que pensamos que podría ser lo mejor para la pareja.

En la segunda ronda se privilegiara la reflexión sobre cuál de las representaciones nos parece que ayuda a mantener relaciones interpersonales que construyan a los individuos y que expresen las razones que les permiten sostener esto.

El facilitador cierra la reflexión del grupo señalando como se pueden continuar aprendiendo a través de la experiencia a mantener o a terminar relaciones cuando éstas no promueven el bienestar de los individuos.

### Actividad 6.

#### Reflexión individual.

El facilitador pedirá a los participantes del grupo que busquen un lugar cómodo en el salón. Inicia con un

## Taller: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales

ejercicio de relajación acompañado de música. Posteriormente invita a cada uno de los participantes a que evoque una situación que haya vivido en la considere que su actuación no fue asertiva. Da un margen de 5 minutos para esta reflexión e invita a los participantes a pensar en una forma creativa para resarcir el daño que pudo haber ocasionado a la persona con la que no se mostró asertivo, puede ser una carta, un dibujo, una figura de papiroflexia, etc.

### Actividad 7.

#### Cierre colectivo.

El facilitador solicita a algunos de los participantes que compartan, de manera general, como piensan ofrecer una disculpa a las personas que pudieron ser lastimadas en algún momento.

#### Ejercicio para mantenerse en forma.

El facilitador propone a los participantes que, de manera individual, se observen a sí mismos en sus relaciones que les resultan más complicadas y que reflexionen sobre la asertividad que manejan en ellas. También les sugerirá que en el transcurso de la semana registren cada día una situación en la que aplicaron la asertividad.

## El papel de los medios masivos de comunicación.

### Propósitos.

- Que los asistentes reflexionen sobre el impacto de los medios masivos de comunicación en la vida cotidiana.
- Que los asistentes se cuestionen sobre la pérdida de la capacidad para ser autónomos cuando están condicionados por estrategias manipuladoras de la radio y la televisión.

### Material.

- Grabadora o lap top para reproducir un audio.
- Cartulinas o papel kraft.
- Pinturas.
- Material de desecho, pedacería de revistas, etc.

### Nota para el facilitador.

*Los llamados medios de comunicación, son en realidad recursos utilizados desde el poder, que tiene efectos de condicionamiento para la población y en el mejor de los casos son medios informativos unidireccionales.*

*Los medios que obligan al individuo a colocarse como un simple receptor, lo dejan sin capacidad de interpelación, colocándolo indefenso frente al poder que parece omnipresente y omnipotente, por lo que nos presenta el reto de develar la estrategia con la que operan para producir docilidad y pasividad en un sistema que no se sostiene.*

*Los medios además se convierten en instrumentos que nos dan pautas de comportamiento para la vida diaria que son aceptadas acríticamente.*

### Actividad I.

#### Ejercicio de calentamiento.

#### Tiempo: 15 minutos

El facilitador pedirá a los asistentes que se reúnan en grupos de 3 o 4 personas para que dialoguen sobre cuál o cuáles son sus programas favoritos en la televisión. Les pedirá que contesten las preguntas siguientes:

- ¿Qué es lo que les llama la atención de esos programas?
- ¿Te sientes identificado con alguno de los personajes?
- ¿Cuáles son las cualidades o características que tiene ese personaje que hace que te identifiques con él?
- ¿Cuál es el mensaje que proponen esos programas preferidos por cada uno de los participantes?
- ¿Consideras que tu comportamiento de alguna manera pretende ser como el de ese personaje?



### Actividad 2.

### Ejercicio principal.

Tiempo: 10 minutos.

El facilitador pedirá al grupo que se coloque en círculo. Colocará en el centro una grabadora en la que se escuchara un audio de 7 min y entregará la transcripción del mismo. Los invitará a seguir con la lectura del audio. Se trata de un análisis de los medios del papel que juegan los medios de comunicación en el control social, de Noam Chomsky. A continuación se transcribe el texto.

#### 10 estrategias de manipulación mediática

1. La estrategia de la distracción es el elemento primordial del control social que consiste en desviar la atención del público de los problemas importantes y de los cambios recibidos por las elites políticas y económicas mediante la técnica del diluvio o inundación de continuas distracciones y de informaciones insignificantes. La estrategia de la distracción es igualmente indispensable para impedir al público interesarse por los conocimientos esenciales en el área de la ciencia, la economía, la psicología, la neurobiología y la pasiva hermenéutica. Mantener la atención del público distraída, lejos de los verdaderos problemas sociales cautivada por temas sin importancia real, mantener al público ocupado, ocupado, ocupado, ocupado, sin ningún tiempo para pensar, de vuelta a la granja con los otros animales.
2. Crear problemas y después ofrecer soluciones. Este método también es llamado: problema – reacción – solución, es decir, crear un problema, una solución prevista para causar cierta reacción en el público a fin de que este sea un demandante de las medidas que se desea hacer aceptar, por ejemplo: dejar que se desenvuelva o se intensifique la violencia urbana, una organización de atentados sangrientos a fin de que el público sea el demandante de seguridad y políticas en perjuicio de la libertad o también crear una crisis económica para sea aceptado, como un mal necesario, el retroceso en materia de derechos sociales y el desmantelamiento de los servicios.
3. Estrategia de la gradualidad. Para hacer que sea aceptada una medida inaceptable basta aplicarla gradualmente, a cuenta gotas, por años consecutivos. Es de esa manera que condiciones socio-económicas radicalmente nuevas del neoliberalismo fueron impuestas durante las décadas de 1980 y 1990: estado mínimo, privatizaciones, precariedad, flexibilidad, desempleo en masa, salario que ya no asegura ingresos decentes. Tantos cambios, que hubieran provocado una revolución si hubieran sido aplicados de una vez.
4. Estrategia de diferir. Otra manera de hacer aceptar una decisión impopular y la de presentarla como dolorosa y necesaria obteniendo la aceptación pública en el momento, para una aplicación futura. Es más fácil aceptar un sacrificio futuro que un sacrificio inmediato, primero porque el esfuerzo no es empleado inmediatamente, luego porque el público, la masa, tiene siempre la tendencia a esperar igualmente, que todo va a mejorar mañana, y que el sacrificio exigido podrá ser evitado. Esto da más tiempo al público para acostumbrarse a la idea del cambio, aceptando con resignación cuando llegue el momento.
5. Dirigirse al público como criaturas de poca edad o como deficiente mental. La mayoría de la publicidad dirigida al gran público, utiliza discursos, argumentos y personajes y en toda la nación infantiles, muchas veces próximos a la debilidad mental. Cuanto más se intenta buscar engañar al espectador, más se tiende a adoptar los tonos infantilizantes, porque si uno se dirige a una persona, como si ella tuviera 12 años o menos, entonces, en razón de la sugestionabilidad, la

persona, tendería con cierta probabilidad a una respuesta o reacción también desprovista de un sentido crítico o como la de una persona de 12 años o menos de vida.

6. Utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión. Hacer uso del aspecto emocional es una técnica clásica para causar un cortocircuito emocional y racional y finalmente en el pensamiento crítico de los individuos. Por otra parte la utilización del registro emocional permite abrir la puerta de acceso al inconsciente para implantar o inyectar ideas, deseos, miedos, temores, compulsiones, para inducir comportamientos.
7. Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad, hacer que el público sea incapaz de comprender las tecnologías y los métodos utilizados para su control y esclavitud. La calidad de la educación dada a las clases sociales inferiores, debe ser la más pobre y mediocre posible de forma que la distancia de la ignorancia que plante entre las clases inferiores y las superiores sea y permanezca imposible de alcanzar para las clases inferiores.
8. Estimular a público a ser complaciente con la mediocridad, promover al público que crea que está de moda el hecho de ser estúpidos, vulgares e incultos.
9. Reforzar la pauta de auto culpabilidad. Hacer creer al individuo que solamente él es el culpable de su propia desgracia, por causa de la insuficiencia de la inteligencia, de sus capacidades o de sus esfuerzos, así en lugar de rebelarse contra el sistema económico, el individuo se auto recrimina y se culpa, lo cual genera un estado depresivo, uno de cuyos efectos es la suspensión de su acción y sin acción no hay revolución.
10. Conocer a los individuos mejor de lo que ellos mismos se conocen. . En el transcurso de los últimos 50 años los avances acelerados de la ciencia ha generado una creciente brecha entre los conocimientos de público y aquellos conocimientos poseídos y utilizados por las elites dominantes gracias a la biología, la neurobiología y la psicología aplicada el sistema ha disfrutado de un conocimiento del ser humano tanto física como psicológicamente. El sistema ha conseguido conocer mejor al individuo común de que él se conoce a sí mismo. Esto sugiere que en la mayoría de los casos el sistema ejerce un control mayor sobre los individuos que el que los individuos tienen sobre sí mismos.

### Actividad 3.

#### Ver un video y analizarlo.

Tiempo: 30 minutos

A continuación el facilitador presentará un video de un programa noticioso de 15 minutos de duración, con un rating elevado que se transmite por la televisión comercial de horario nocturno. Y pedirá a los integrantes de los equipos que reconozcan algunas de las estrategias que Chomsky ha postulado.

### Actividad 4.

#### Plenaria. Conclusiones del ejercicio.

El facilitador pedirá a los participantes que regresen a los pequeños grupos que conformaron al inicio de la sesión para que conversen sobre cuáles de las estrategias propuestas pudieron detectar en el programa de noticias. Para realizar esta actividad los pequeños grupos contarán con 10 minutos y posteriormente los pequeños grupos se integrarán a la plenaria para construir una conclusión colectiva.

Al finalizar el ejercicio el facilitador llamará la atención de los participantes sobre la necesidad de mantenerse atentos frente a la manipulación que la televisión y la radio intentan cotidianamente.

### Actividad 5.

#### Ejercicio de cierre

El facilitador proporcionará a los participantes materiales diversos para reciclar y los instruirá para que elaboren un protector de pantalla para su televisión con elementos creativos. El protector deberá integrar de manera muy sintética la reflexión del taller de esta sesión y será sometido a concurso en el que el ganador será el más creativo y claro en su mensaje.

El facilitador puede ejemplificar con alguna frase como la siguiente:

*“El abuso de este medio puede ser nocivo para la autonomía de quien se expone a él”*

#### Ejercicio de mantenimiento.

El facilitador pedirá a los participantes que se reúnan en el transcurso de la semana para ver alguno de los programas seleccionados y que tengan a la mano las conclusiones del ejercicio principal de este taller. Al terminar el programa les pedirá que conversen durante unos minutos respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Perciben algún cambio en su manera de ver el programa?
- ¿Identifican mensajes velados en el programa?



The image features a complex, abstract geometric pattern composed of interconnected lines and dots. The lines are thin and dotted, forming a network of irregular polygons. The dots are solid circles in various shades of green, ranging from a deep forest green to a lighter, almost white-green. The overall composition is dynamic and organic, with the word 'Anexos' centered within the pattern.

**Anexos**

## Anexo I

Se trata de una adolescente de 18 años de edad, estudiante de bachillerato, pero que al mismo tiempo trabaja para apoyar los gastos de la familia, ha mantenido una relación con un joven de 20 años de edad desde hace aproximadamente un año. El joven es trabajador en una empresa comercial en la que actualmente se desempeña como agente de viajes; él nunca ha abandonado por completo la idea de un día regresar a la Universidad, sin embargo a veces por necesidades económicas, otras que el trabajo que le demanda más tiempo en la oficina ha hecho que este propósito se posponga. La adolescente se presenta frente al padre, para anunciarle que está embarazada y que ha decidido casarse y dejar temporalmente la escuela. La pareja ha planeado rentar un pequeño departamento pues quieren hacer su vida independiente de la familia y es necesario que ambos trabajen. Los dos sienten que están preparados para asumir esa tarea y piensan que apoyándose mutuamente, primero uno y después el otro, pueden cumplir con su sueño de estudiar y al mismo tiempo construir una familia. Su razonamiento se basa en que conocen otras parejas que han realizado un proyecto similar, por lo que sienten confianza.

El padre de la estudiante se siente muy molesto y defraudado, se resiste a aceptar que su hija abandone la escuela, teme que (como le sucedió a él) la abandone definitivamente y que termine con un salario precario y un consecuente nivel de vida bajo, por lo que le propone que no deje la casa paterna ni la escuela y que posponga la decisión de ir a vivir con su novio.

El desenlace de la historia no se da para generar primero el debate sobre las premisas de la historia que se presenta.

The background features a complex network of thin, dotted green lines connecting various circular nodes. Some nodes are solid dark green, while others are hollow white. The connections form a series of overlapping, irregular polygons across the entire page.

# **Bibliografia**



# BIBLIOGRAFÍA





