

# MÓDULO B

## Repartir

<b>Título del folleto</b>	<b>Resiliencia: equipaje de recursos</b>
<b>Objetivos</b>	Los objetivos de aprendizaje de este módulo son: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sugerir a los trabajadores juveniles, facilitadores y maestros nuevos ejercicios y actividades grupales destinados a desarrollar la resiliencia.</li><li>• Mejorar la conciencia de los factores internos y externos que pueden aumentar la resiliencia</li><li>• Implementar enfoques más creativos en el manejo de situaciones de vida problemáticas.</li></ul>
<b>Lección principal</b>	<p>Ejercicio 1 - Introducción Nombre: Si yo fuera...</p> <p>Descripción: Presentarse a través de similitudes con elementos de cada categoría, para conocerse en el grupo; tener un conocimiento temprano de la personalidad y características de los participantes.</p> <p>Ejercicio - Calentamiento Nombre : Creando nuestra red de seguridad Descripción: Los miembros del equipo se pasan un ovillo de hilos entre sí, para crear una red, o algo similar a una telaraña, mientras expresan algo en lo que son buenos.</p> <p>Ejercicio 3 Nombre : ¿ Recurso o dificultad? Descripción: Los miembros del equipo se mueven en la sala de acuerdo con la sensación que les produce una imagen específica, reflexionando sobre qué situaciones ven como relajantes o desencadenantes de estrés.</p> <p>Ejercicio 4 Nombre : Bajo una tormenta Descripción: Luego de las primeras actividades que sirvieron como reflexión general sobre situaciones problemáticas y positivas, ahora los participantes representarán visualmente los aspectos o elementos que son problemáticos en sus vidas y los que les ayudan a superar las dificultades, a través de la metáfora de un paraguas bajo una tormenta. .</p> <p>Ejercicio 5 Nombre : El club de la vida.</p>

	<p>Descripción: Actividad para identificar a las personas que cada persona tiene en su vida como apoyo.</p> <p>Ejercicio 6 - Enfriamiento</p> <p>Nombre : ¡Huelga!</p> <p>Descripción: Como un enfriamiento, una actividad más enérgica y física reduciría la energía emocional y el compromiso revelado con las actividades anteriores. El grupo se parará en círculo, con una pelota en el medio. Con las manos o los puños entre las piernas, cada participante deberá intentar hacer pasar el balón entre las piernas de sus compañeros, para despedir simbólicamente las dificultades.</p> <p>Ejercicio 7 - Reflexión y retroalimentación,</p> <p>Nombre : ¡ Lo publicaré!</p> <p>Descripción: en los últimos minutos de la lección, los participantes escribirán un recurso personal que hayan descubierto o analizado en el grupo, y lo llevarán a casa, como un recordatorio de en qué pueden confiar en tiempos difíciles.</p>
<p><b>Puntos para llevar</b></p>	<p>Recursos</p> <p>Estresores o desencadenantes</p> <p>Dificultad</p> <p>Ayuda</p> <p>"Red de seguridad"</p> <p>Gente que nos rodea</p> <p>Conciencia de sí mismo</p> <p>Habilidades</p>
<p><b>Recursos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La fabbrica del talento , Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.</li> <li>● REPSSI</li> <li>● Asociación Francesco Realmonte ONLUS, Milán</li> </ul>
<p><b>Referencias</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Castelli C. (2011). Resiliencia y Creatividad . Teoría y técnica nei concursos de vulnerabilidad . Franco Ángeli.</li> <li>• Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psicoeducativo . EDUcatt .</li> <li>• Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensoriomotora. Raffaello Cortina Editore . Capitolo 14 Fare l'inventario . La categoría delle levantarse págs . 209-216</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="635 190 1402 295">• Morgan J. &amp; REPSSI (2009) Libro Haciendo un Héroe (Ciudadano Activo). Una guía para facilitadores</li></ul>
--	--