

## Módulo B - Resumen

Título de módulo	Resiliencia: quipaje de recursos
Descripción del módulo	<p>Un aspecto clave a destacar al comienzo de este módulo es cuán vital es distanciar estos talleres y actividades de un camino terapéutico real y actual, a través del cual las personas deconstruyen sus experiencias pasadas y presentes, las analizan de una manera mucho más profunda y identificar las herramientas internas y externas que pueden utilizar para reconstruir su estructura personal. Claramente, tres actividades en el contexto de un taller no pueden tener objetivos, medios y experiencias similares a las de una terapia, principalmente porque el riesgo de tal superposición sería perjudicial y podría tener resultados dolorosos para los participantes. También sería importante evitar cualquier posible conexión o referencia a posibles eventos traumáticos que los participantes tuvieron que superar. Al hacerlo, es vital tratar de conocer a los participantes de antemano, y tener en cuenta la flexibilidad de las actividades, para adaptarlas a la audiencia (por ejemplo: eliminar cualquier referencia a la familia o parientes, si el facilitador sabe que un participante ha sufrido recientemente una pérdida).</p> <p>Cuando evalúe a los posibles participantes, es importante excluir a las personas que hayan sufrido un trauma o una angustia grave recientemente. Debido a que es probable que el trauma pese mucho en sus mentes, existe el riesgo de que el proceso de dibujar y expresarse les cause un trauma secundaria. El trabajo en grupo de cualquier tipo generalmente no es adecuado para personas con traumatismos agudos.</p> <p>Antes de comenzar un proceso, asegúrese de tener el consentimiento informado por escrito de todos. Todos los participantes deben comprender que el proceso es totalmente voluntario y que cualquiera es libre de irse en cualquier momento.</p> <p>No apresure el proceso. Asegúrese de estar siempre disponible como coautor, custodio, consejero y editor amable y solidario.</p> <p>Dicho esto, es importante dar un marco teórico: el término <i>resiliencia</i> se refiere a la capacidad de una persona para enfrentar situaciones difíciles en la vida. Es un concepto dinámico, un proceso adaptativo que permite transformar una situación dolorosa o traumática en un proceso de aprendizaje y crecimiento positivo. La resiliencia es un</p>

	<p>constructo multidimensional, derivado de un equilibrio entre los factores de riesgo y los factores de protección, tanto individuales como ambientales.</p> <p>Este módulo pretende resaltar y reforzar en los jóvenes adultos aquellos factores protectores vinculados a la resiliencia: habilidades cognitivas, auto percepción positiva, autoeficacia, locus de control interno, personalidad prosocial, capacidad de autorregulación y autocontrol, capacidad de desarrollar relaciones interpersonales con personas importantes y solidarias, sentido de pertenencia a un grupo.</p> <p>El facilitador presentará al grupo actividades de equipo, que serán dinámicas, corporales y vivenciales, así como medios creativos (dibujo) que potenciarán tanto la conciencia como el uso de recursos internos y externos.</p>
<p><b>Metas/objetivos de aprendizaje del módulo</b></p>	<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>
<p><b>Resultados de aprendizaje del módulo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener un mayor conocimiento del concepto de resiliencia y de los factores de riesgo y protección relacionados</li> <li>• Saber utilizar los propios recursos internos y externos en la gestión de eventos vitales problemáticos</li> <li>• Participar en las actividades en un grupo de iguales, para poder compartir sus propias experiencias.</li> </ul>
<p><b>Antecedentes teóricos/Enfoque</b></p>	<p>En lo que respecta a la psicología, la resiliencia es un término amplio, sobre el que aún no existe un acuerdo claro, aunque se cree ampliamente que está relacionado con la capacidad de un individuo para hacer frente a las adversidades que encuentra a lo largo de su vida. . La persona es así capaz de adaptarse constructivamente a las circunstancias que amenazan la totalidad de su personalidad.</p> <p>En primer lugar, la investigación se ha centrado en estudiar los aspectos de vulnerabilidad y riesgo, ligados a la detención del desarrollo evolutivo de un niño. Desde los años 80, en cambio, los expertos comenzaron a hablar de los factores protectores que pueden prevenir patologías, ya sean internos (temperamento, habilidades cognitivas, autoestima), externos (familia, contexto social, escuela) y relacionales (tutor, educador, etc.). )</p>

	<p>Con el advenimiento de la Psicología Positiva, estos recursos están siendo explorados, en relación no sólo con el desarrollo infantil, sino con todo el ciclo de la vida. La investigación no solo se centra en las primeras experiencias negativas que determinan la infancia, sino más bien en la construcción o reconstrucción positiva del camino de una persona a pesar de las experiencias negativas.</p> <p>Así, la persona tiene un papel activo en la relación con la realidad en la que vive, y que puede gestionar.</p> <p>La intervención está dirigida a prevenir el malestar, desarrollar factores de protección y potenciar el apoyo emocional dentro de una relación de cuidado con <i>tutores de resiliencia</i> (término acuñado por Cyrulnik)</p> <p>En cuanto a los factores protectores a los que podemos recurrir, se puede aportar el siguiente listado:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Relacional. Interna: sentido de valor propio y de merecer amistades y familia, capacidad de volverse hacia los demás, habilidades comunicativas, etc. Externos: amigos cercanos o familiares, una relación importante, grupos de apoyo, compañeros de trabajo, mascotas, etc.</li><li>● Somático. Interna: buena salud, capacidad de conectar con el cuerpo y sus sensaciones, respiración profunda, buena postura, 5 sentidos, etc. Externos: gimnasio, deporte, yoga, fisioterapeutas, termas, masajes, etc.</li><li>● Emocional. Interna: tener acceso a emociones positivas, capacidad de tolerar emociones negativas, capacidad de expresar y regular emociones, etc. Externos: amigos, familiares, mascotas para dar y recibir apoyo emocional, etc.</li><li>● Intelectual. Interno: pensamiento creativo, resolución de problemas, habilidades de aprendizaje y curiosidad, etc. Externos: colegios, instituciones educativas, bibliotecas, documentales, crucigramas, libros, etc.</li><li>● Artístico/creativo. Interno: capacidad de tener acceso a procesos creativos internos como la música, el baile, la poesía, el arte, la escritura, la costura, la cocina, etc. Externa: personas con las que una persona puede compartir actividades artísticas, material y equipamiento artístico, museos, cines, etc.</li><li>● Materiales. Interna: capacidad de obtener ingresos, estabilidad financiera, bienes materiales, etc.</li></ul>
--	---


	<p>Externa: tener trabajo, vivienda, medio de transporte, objetos, ropa, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Psicológico. Interna: sentido de capacidad, autoestima, sensación de seguridad en el mundo, autorreflexión sobre el comportamiento, emociones y pensamientos, etc. Externa: terapeuta, libros de autoayuda, terapias de grupo, etc.</li> <li>● Espiritual. Interno: capacidad de entrar en contacto con Dios, Buda, Alá u otras deidades, fe, oración, etc. Externas: instrucciones de medicación, participación en comunidades espirituales, etc.</li> <li>● Natural. Interno: capacidad de conectarse con la naturaleza y apreciar sonidos, vistas, olores, pasatiempos como la jardinería, apreciar las estaciones, etc. Exteriores: jardines, lagos, montañas, mar, excursiones a pie, en moto, en coche, atardecer, amanecer, flores, animales, etc.</li> </ul> <p>Algunas actividades que son vitales para apoyar la resiliencia son igualmente útiles para apoyar el desarrollo de la creatividad de una persona. En contextos de vulnerabilidad, las actividades expresivo-simbólicas y creativas pueden promover el proceso de resiliencia. Estas actividades fortalecen la autoestima, promueven los lazos sociales, el bienestar psicológico y el sentido de la belleza, y transmiten una sensación de seguridad. Todos estos factores contribuyen a un desarrollo positivo de la persona, ayudan a superar las dificultades, facilitan la expresión, la comunicación y la integración (Castelli, 2011). Por ejemplo, el niño utiliza el dibujo para alcanzar la cohesión interna: la actividad creativa posibilita al individuo contar experiencias de vida, relatando aspectos perceptuales y afectivos, para crear una entidad mental unida, incluso antes del desarrollo de habilidades comunicativas. La narración es un proceso de construcción de significados, da sentido a la realidad y permite ordenar y dar forma a las experiencias de vida, para hacerlas más comprensibles.</p>
<p><b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los ejercicios se realizarán principalmente de forma individual con un momento final en grupo, para compartir recursos.</li> <li>● Los ejercicios se pueden realizar tanto presencialmente como en línea.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cree un ambiente de aprendizaje seguro y positivo acordando reglas básicas para la lección</li> <li>● Asegúrese de que los jóvenes sepan qué apoyo está disponible y cómo acceder a este apoyo.</li> <li>● Todas las instrucciones son opcionales y, en cualquier caso, no obligatorias.</li> <li>● Los facilitadores deben ser comprensivos, flexibles y sensibles para adaptar las actividades a las necesidades individuales de los participantes.</li> <li>● Las opciones alternativas estarán disponibles para los facilitadores.</li> </ul>
<b>Referencias y Lecturas Esenciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Castelli C. (2011). Resiliencia y Creatividad. Teoría y técnica nei contesti di vulnerabilità. Franco Ángeli.</li> <li>● Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt.</li> <li>● Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensoriomotora. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216</li> <li>● Morgan J. &amp; REPSSI (2009) Libro Making a Hero (Active Citizen). Una guía para facilitadores</li> </ul>
<b>Lectura suplementaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Castelli C. (2005) Il cielo è di tutti. Disegni e narrazioni dai contesti di emergenza. Gráficos.</li> </ul>
<b>Referencias web, revistas, otros</b>	<p><a href="https://progetti.unicatt.it/progetti-milan-la-fabbrica-del-talento-home">https://progetti.unicatt.it/progetti-milan-la-fabbrica-del-talento-home</a></p> <p><a href="http://www.repsi.org/">http://www.repsi.org/</a></p>

## Plan de lección del taller: primera parte

### Resumen de objetivos, resultados y contenido de un taller o lección

<b>Título del taller</b>	<b>Resiliencia: su equipaje de recursos</b>
<b>Objetivos del Taller</b>	<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 podrían aumentar la resiliencia</li> <li>• Implementar enfoques más creativos en el manejo de situaciones de vida problemáticas.</li> </ul>
<b>Resultados de aprendizaje del taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener un mayor conocimiento del concepto de resiliencia y de los factores de riesgo y protección relacionados</li> <li>• Saber utilizar los propios recursos internos y externos en la gestión de eventos vitales problemáticos</li> <li>• Participar en las actividades en un grupo de iguales, para poder compartir sus propias experiencias.</li> </ul>
<b>Duración</b> <i>En minutos.</i>	150 - 180
<b>Nombre del autor</b>	Enaip Piemonte, Italia Costero Francesca, Fratucello Chiara, Humburgo Maren Parolaro Erika
<b>Formas de arte)</b>	Expresión corporal y dibujo.
<b>Participantes</b>	max 15-20 personas, 15-18 años
<b>No. de facilitadores necesarios por grupo</b>	1 o 2
<b>Métodos de aprendizaje y enseñanza</b>	Pequeños grupos/individual, presencial. Posiblemente en una sala grande con computadora y proyector.
<b>Recursos y Materiales</b>	Facilitador: Computadora, proyector, hojas de papel, un cartel grande con el dibujo de un paraguas, bolígrafos o lápices, un ovillo de hilo. Participantes: ninguno.
<b>ESTRUCTURA DEL TALLER</b>	
<b>Introducción</b>	Esta lección tiene como objetivo identificar y analizar tanto los factores estresantes que toda persona enfrenta en su vida, como los aspectos y factores positivos en los que uno puede confiar, en el contexto de la autoconciencia, el crecimiento personal y la resiliencia. Al hacerlo, es vital crear un ambiente acogedor, trabajando en la dinámica del grupo, a pesar del poco tiempo en el que los participantes tendrán que trabajar juntos.

	<p>Así, la primera actividad debe ser un rompehielos donde las personas puedan presentarse y expresarse libremente, sin necesariamente revelar detalles personales e íntimos sobre la propia interioridad.</p> <p>1) Si yo fuera... (20 min)</p>
<b>Calentamientos y juegos físicos y vocales</b>	<p>2) Creando nuestra red de seguridad (30 min)</p>
<b>Lección principal con ejercicios y tema clave</b>	<p>3) ¿Recurso o dificultad? Objetivo: empezar a <i>posicionarse</i>, tanto mental como físicamente, de acuerdo a la situación que se presenta (20 min)</p> <p>4) Bajo una tormenta Objetivo: mapear las situaciones personales de dificultad y los elementos de ayuda de forma más detallada (40 min)</p> <p>5) El club de la vida Objetivo: centrarse en la red de apoyo que tiene cada persona, en la que se puede confiar para afrontar momentos difíciles. (20 minutos)</p>
<b>Enfriarse</b>	<p>6) ¡Huelga! Como un ice-break, 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. (15 minutos)</p>
<b>Reflexión y retroalimentación</b>	<p>7) ¡Lo publicaré! 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. (10 minutos)</p>
<b>Apéndices</b>	<p>Ejemplos de imágenes para mostrar durante la actividad 3:</p> 

	
<p><b>Referencias y Lecturas Esenciales</b>  <i>Enumere todas las referencias utilizadas. Incluya el nombre completo del autor, el nombre de la organización, el correo electrónico, el título, el editor, etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt.</li> <li>• Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensoriomotora. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216</li> <li>• Morgan J. &amp; REPSSI (2009) Libro Making a Hero (Active Citizen). Una guía para facilitadores</li> </ul>

## Plan de lección del taller: segunda parte

Descripción completa o instrucciones paso a paso para cada juego o ejercicio

### Descripción del ejercicio

#### ACTIVIDAD INTRODUCTORIA

<b>Nombre del ejercicio</b>	Si yo fuera...
<b>Número de ejercicio</b>	1
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerse en el grupo</li> <li>• Tener un conocimiento temprano de la personalidad y características de los participantes.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	Bolígrafos o rotuladores y una pizarra para escribir.
<p><b>Instrucciones</b></p> <p>El facilitador enumerará algunas categorías, como ANIMALES, COMIDA, CIUDADES, OBJETOS, y pedirá a los participantes que se presenten con su nombre y algunos datos personales. Luego, el participante dirá "si yo fuera..." y completará la oración con las categorías enumeradas y una opción elegida, explicando su elección.</p> <p><i>Por ejemplo, "Si yo fuera un animal, sería un hámster, porque algunas personas dicen que me parezco a él"</i></p> <p><i>o: "Si yo fuera una ciudad, sería Berlín, porque siento que me han destruido y reconstruido muchas veces"</i></p>	



El facilitador debe prestar mucha atención a las presentaciones, para detectar algunas expresiones tempranas de los factores estresantes o calmantes de los participantes, para poder enfatizar o minimizar los siguientes pasos en consecuencia.

<b>Términos clave utilizados</b>	CATEGORÍAS, INTROSPECCIÓN, INTRODUCCIÓN, INTERCAMBIO GRUPAL, SÍMBOLOS
----------------------------------	---

### ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Creando nuestra red de seguridad</b>
<b>Número de ejercicio</b>	2
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crear una experiencia <i>de vinculación literal y metafórica</i> para el grupo.</li> <li>● Centrándose en los aspectos positivos, habilidades que fortalecen la identidad de la persona y del grupo, también físicamente a través de la cuerda.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Medio
<b>Materiales usados</b>	bola de hilos

#### Instrucciones

El facilitador pasará un ovillo de cuerdas a un participante, quien sostendrá un extremo de la cuerda, dirá en voz alta algo en lo que es bueno y pasará el ovillo de cuerdas a otro participante, diciendo su nombre y alentándolo a decir algo que son buenos en La siguiente persona hará lo mismo, sujetará su parte de la cuerda y pasará la pelota al siguiente miembro del equipo. Al hacerlo, los miembros del grupo interactuarán entre sí directamente, se llamarán por su nombre y entablarán una relación más confidencial. Además, compartir las habilidades y los logros de los demás podría ser una buena manera de centrarse en los elementos internos de apoyo que tiene cada persona. Al final de la actividad, la red creada por la cuerda sostenida por las manos de las personas conectará a todos los miembros del grupo y representará la red, la telaraña *de* factores de ayuda personales, especialmente internos, en los que todos pueden confiar.

Finalmente, el movimiento físico activa el cuerpo y hace que las personas se involucren en una actividad sin sentirse completamente expuestos, como podrían sentirse si se les pide que expresen su ansiedad o sus pensamientos internos.

<b>Términos clave utilizados</b>	RED, ENLACE, CONEXIÓN, CUERDAS, HABILIDADES, RED DE SEGURIDAD
----------------------------------	---

### ACTIVIDADES CENTRALES ACTIVIDADES PRINCIPALES

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¿Recurso o dificultad?</b>
<b>Número de ejercicio</b>	3
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre situaciones cotidianas e identificarlas como factores estresantes o entornos tranquilizadores.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Activar el cuerpo a través de una actividad más física, para no estresarse en exceso a un nivel más emocional aún</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Medio
<b>Energía del ejercicio</b>	Alto
<b>Materiales usados</b>	Imágenes para mostrar (impresas o a través de un proyector)
<b>Instrucciones</b>	
<p>El facilitador mostrará a los miembros del equipo algunas imágenes de situaciones y contextos cotidianos (una familia, una escuela, alguien trabajando, un parque, un grupo de amigos, un concierto, gente haciendo deporte, etc. - ver apéndice para algunos ejemplos )</p> <p>Los participantes tendrán que decidir si ven la situación como un recurso o como algo difícil para ellos. Luego, tendrán que moverse en la habitación en consecuencia, en el lado izquierdo de la habitación si ven que la situación es facilitadora, y en la derecha si la ven como un desafío o un problema.</p> <p><i>Por ejemplo, el facilitador muestra la imagen de una familia.</i></p> <p><i>El participante A tiene problemas con sus padres, se mueven hacia la pared derecha de la habitación. El participante B encuentra consuelo en compartir las dificultades con sus hermanos, se moverá hacia la pared izquierda.</i></p> <p>Según el grado de ayuda o dificultad que sientan por la situación planteada, el grupo puede posicionarse en un continuo (p. ej., <i>ligeramente a la izquierda o muy cerca de la pared izquierda</i> ). El facilitador puede señalar cuánto se está moviendo, es decir, que no todo lo que vive es difícil, y también puede contar con algunos recursos, o bien notar cuán poco se está moviendo, analizando (pero quizás no señalando explícitamente) cuánto las personas del grupo se sienten agobiadas por situaciones desafiantes. Esto puede servir como motivo de reflexión durante este y los demás ejercicios.</p> <p>El movimiento físico activa el cuerpo y hace que las personas se involucren en una actividad sin sentirse completamente expuestos, como podrían sentirse si se les pide que expresen su ansiedad o sus pensamientos internos. No obstante, el facilitador puede alentar a los miembros del equipo a explicar por qué se movieron en esa dirección específica.</p> <p>Nota: si durante los ejercicios anteriores, o por conocimientos previos, el facilitador se entera de alguna experiencia traumática vivida por alguno de los integrantes, deberá retirar la imagen o imágenes que pudieran recordar un momento tan difícil.</p>	
<b>Términos clave utilizados</b>	MOVIMIENTO, DIFICULTADES, SITUACIONES POSITIVAS, CONTINUO, AUTOCONCIENCIA, PUNTOS DE VISTA

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>bajo una tormenta</b>
<b>Número de ejercicio</b>	4
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar eventos que generalmente nos hacen sentir incómodos y crean una situación difícil</li> <li>● Ser consciente de los recursos internos y externos que ya utilizamos para enfrentar situaciones difíciles</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enumere nuestros recursos</li> <li>● Experimenta nuevos recursos</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Alto
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Marcadores de colores</li> <li>● Póster con el dibujo de un paraguas, con gotas y siluetas.</li> <li>● Hoja de papel con el dibujo de un paraguas para rellenar</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<p>Podemos enfrentarnos a momentos difíciles en la vida, que nos hacen sentir preocupados y/o asustados, momentos que debemos afrontar, de una forma u otra.</p> <p>¿Cuáles son las dificultades que suelen preocuparnos/asustarnos? Los participantes pueden enumerarlas y las escribimos dentro de las gotas sobre el paraguas.</p> <p>Todos escribirán sus nombres dentro de las siluetas, debajo del paraguas.</p> <p>¿Qué sueles hacer para sentirte mejor?</p> <p>Cualquiera de nuestras habilidades, intereses, capacidades (internas) o cualquier objeto, persona, grupo u organización (externa) puede verse como un recurso si apoya nuestro bienestar, si nos ayuda a enfrentar las dificultades de la vida o a encontrar consuelo en situaciones difíciles. veces.</p> <p>Los segmentos del paraguas en el cartel se dividen en 9 áreas diferentes que corresponden a las diferentes categorías de recursos: relacional, somático, emocional, intelectual, artístico/creativo, material, psicológico, espiritual, natural (para cada área, escriba al menos un ejemplo). Los participantes pueden hablar sobre sus recursos, para que los facilitadores puedan escribirlos dentro de los segmentos del paraguas.</p> <p>Después de enumerar los recursos del grupo, cada participante tomará una hoja de papel y se dibujará bajo el paraguas, como si estuviera bajo una tormenta.</p> <p>Sobre el paraguas, como gotas de lluvia, los participantes escribirán las cosas y situaciones que nos ponen en dificultad o nos desafían. Dentro del segmento correcto del paraguas, cada participante insertará los recursos que ya utiliza, y los recursos que podría implementar, entre los sugeridos por el grupo.</p> <p>Tanto las dificultades como los recursos son subjetivos, lo que puede ser una dificultad para alguien, puede representar un recurso útil para otro (p. ej., la soledad)</p>	
<b>Términos clave utilizados</b>	CONOCIMIENTO, CONCIENCIA, RECURSOS, DIFICULTADES, DESAFÍO, GRUPO, INTERNO, EXTERNO, HABILIDADES, INTROSPECCIÓN.

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>El club de la vida (o el círculo de apoyo)</b>
<b>Número de ejercicio</b>	5
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Concienciar a las personas positivas en nuestras vidas</li> <li>● Dibujar un mapa de personas que nos apoyan y/o nos apoyarían en momentos difíciles</li> <li>● Ayuda a sentirse querido y apoyado</li> </ul>

<b>Enfoque del ejercicio</b>	Alto
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Marcadores de colores</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<p>Eres el presidente de un club, o el VIP (persona muy importante) en el círculo de apoyo. Los participantes deberán dibujar a todas las personas que han sido y que son importantes para ellos, colocándolas en un círculo. Como <i>presidente</i> o <i>VIP</i> del club, cada participante se dibujará en el centro. Para sentirse más cerca y vinculado a cada uno de ellos, cada miembro del equipo dibujará una flecha apuntando desde cada uno de ellos al símbolo de la persona en el centro. Junto a esta flecha, escribirán una palabra que resuma lo que este miembro les dio (por ejemplo, amor, apoyo, aliento, educación). Luego pueden dibujar una flecha que vaya en la dirección opuesta, para expresar lo que dieron o pueden dar a la vida de otras personas.</p>	
<b>Términos clave utilizados</b> <i>Proporcionar descripción</i>	CÍRCULO, PERSONAS ALREDEDOR DE NOSOTROS, APOYO, AYUDA, COMPARTIR POSITIVO, POSITIVIDAD

#### ACTIVIDADES DE ENFRIAMIENTO

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¡Huelga!</b>
<b>Número de ejercicio</b>	6
<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Relájate y libera la tensión que puede crear pensar en situaciones difíciles, identificándolo metafóricamente con un objeto (una pelota en este caso) y enviándolo lejos.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	bajo
<b>Energía del ejercicio</b>	Alto
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pelota</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<p>Dado el grado bastante alto de introspección, autoconocimiento e implicación emocional que puede generar hablar de la vida personal y las dificultades, es útil terminar el taller con una actividad simbólica y física, para liberar tensiones y despedir metafóricamente las dificultades.</p> <p>El grupo se colocará en círculo, con los pies tocando los de sus vecinos, y golpeará el balón contra el suelo con las manos o los puños, intentando que pase por las piernas de sus compañeros.</p>	
<b>Términos clave utilizados</b>	DIFICULTAD, JUEGO DE PELOTA, ENVÍO, HUELGA

#### ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>¡Lo publicaré!</b>
<b>Número de ejercicio</b>	7

<b>Objetivos del Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dé a los participantes algo en lo que pensar y traer de vuelta a casa, en términos de recursos que pueden encontrar adentro.</li> <li>• La acción de escribir el recurso en papel es simbólicamente importante y da a los participantes la posibilidad incluso de guardarlo y mirarlo de vez en cuando.</li> </ul>
<b>Enfoque del ejercicio</b>	Bajo
<b>Energía del ejercicio</b>	Bajo
<b>Materiales usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-its y bolígrafos</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	
<p>Antes de finalizar la sesión, el facilitador repartirá notas adhesivas y pedirá a los participantes que escriban un recurso, una habilidad positiva que identificaron durante el taller o una persona en la que se dieron cuenta de que pueden confiar en momentos difíciles. Cada participante escribirá esta idea en el post-it, usando solo palabras clave, idealmente no más de 2 palabras. Luego pueden llevar el post-it a casa, pegarlo en la pared de su dormitorio o guardarlo en la funda de su teléfono inteligente, para que siempre les recuerde la ayuda y el apoyo que tienen a su alrededor o incluso dentro de ellos.</p>	
<b>Términos clave utilizados</b>	RECURSO, RECORDATORIO, NOTA, COMENTARIOS