

PLAN12

LIBRO DE ACTIVIDADES

PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES TRANSFERIBLES





Este manual fue escrito por los equipos de Desarrollo y participación adolescente de Fundación América Solidaria y UNICEF.

Los contenidos de este manual pueden ser usados bajo los siguientes criterios:

Licencia Creative Commons
Atribución 4.0 Internacional



Atribución - Se debe atribuir el trabajo a los autores, de ninguna manera puede sugerir que ellos avalan a usted o su trabajo.

Compartir - Si el material se altera, transforma o desarrolla a partir de esta guía, el trabajo que resulte tiene que ser atribuido bajo esta licencia o una similar.

www.plan12.org



ÍNDICE



EL LIBRO DE ACTIVIDADES 4

LAS HABILIDADES TRANSFERIBLES 6

ACTIVIDADES POR HABILIDAD TRANSFERIBLE

CREATIVIDAD 8

PENSAMIENTO CRÍTICO 9

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 10

COOPERACIÓN 11

NEGOCIACIÓN 12

TOMA DE DECISIONES 13

MANEJO DE SÍ MISMO/A 14

RESILIENCIA 16

COMUNICACIÓN 17

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD 18

EMPATÍA 20

PARTICIPACIÓN 21



EL LIBRO DE ACTIVIDADES

¿QUÉ ES EL LIBRO DE ACTIVIDADES?

Es una guía instruccional con diversos recursos que permiten facilitar experiencias de juego y aprendizaje para potenciar el desarrollo de las habilidades transferibles con jóvenes y adolescentes.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL LIBRO DE ACTIVIDADES?

El libro de actividades está dirigido a todas las personas que trabajen o se relacionen con adolescentes o jóvenes, y quieran promover el desarrollo de sus habilidades. Es una invitación a facilitar un espacio para aprender jugando en grupo sobre las habilidades transferibles.

¿CÓMO USAR EL LIBRO DE ACTIVIDADES?

El libro se organiza por las habilidades transferibles. Para cada habilidad se presenta una definición de ésta, preguntas reflexivas, el objetivo de la actividad, instrucciones paso a paso para realizarla y dos códigos QR, uno que conduce a escuchar un podcast sobre la habilidad y otro que lleva hacia una misión para practicar la habilidad en el contexto cotidiano.

Para aprovechar al máximo los recursos, te sugerimos que sigas el siguiente orden al facilitar la actividad:

1. Comenzar leyendo la definición de la habilidad
2. Introducir las preguntas reflexivas y activadoras de aprendizaje
3. Realizar la actividad
4. Revisar el podcast
5. Cerrar revisando las misiones, esta queda como tarea para la casa.

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS ACTIVIDADES?



Consisten en experiencias lúdicas y de aprendizaje de **45 minutos** de duración, que invitan a conocer y practicar las habilidades transferibles de manera grupal.

Estas actividades se han diseñado para realizarse de **manera presencial**, sin embargo, son fácilmente adaptables para la modalidad virtual y pueden participar de **5 a 45 jóvenes y adolescentes**.



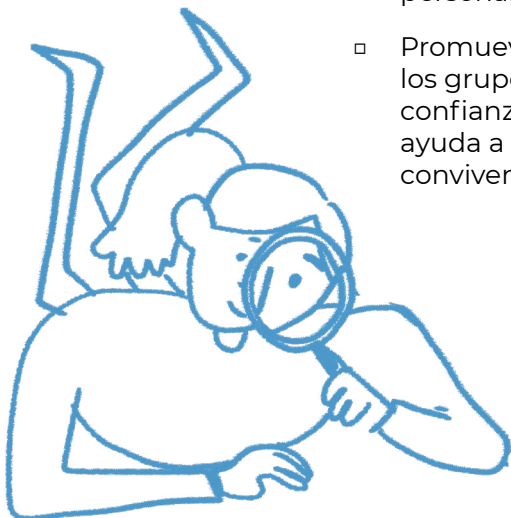
¿QUÉ SE NECESITA PARA IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES?

- Necesitarás los materiales solicitados para cada actividad. Recuerda privilegiar lo que tengas a mano y preferir reciclados.
- Acceso a internet para revisar los videopodcasts. Si no cuentas con internet en el lugar donde se realizará la actividad, los puedes descargar previamente.

RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LAS ACTIVIDADES



- Al inicio, da la bienvenida y comienza con una breve actividad rompehielo de 5 minutos. Una recomendación es hacer una ronda con la indicación “en pocas palabras ¿cómo llegas a esta actividad?” en donde cada participante comparte lo que quiera frente a esta pregunta: una emoción, un pensamiento, un suceso u otro.
- Todas las actividades son cooperativas, es decir, sin competencia y no se admitirán situaciones de discriminación y agresión.
- Considera tiempo para los comentarios y reflexiones espontáneas que vayan surgiendo.
- Utiliza todos tus recursos personales para darle un toque personal a las actividades.
- Promueve estrategias para la participación activa de los grupos, es decir, facilita el desarrollo de un clima de confianza, despierta el interés por el trabajo en grupo, ayuda a compartir los conocimientos, motiva y facilita la convivencia.



LAS HABILIDADES TRANSFERIBLES

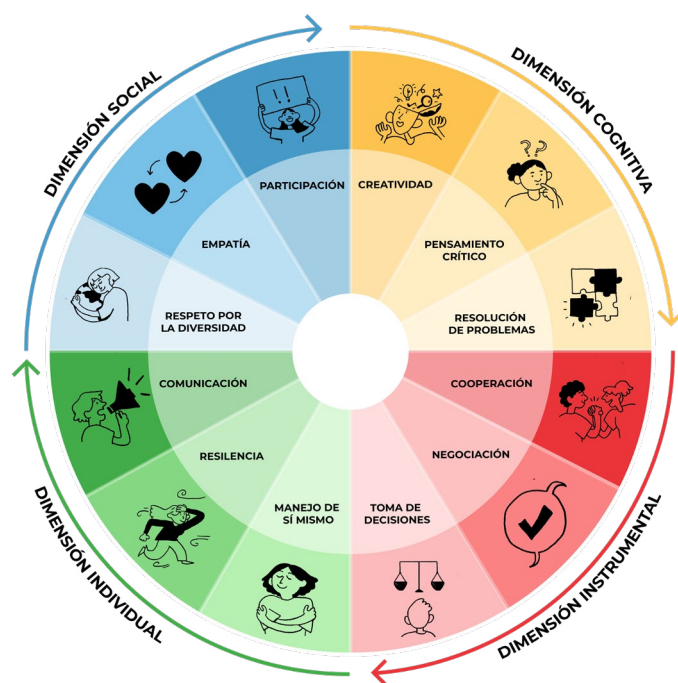
Las **habilidades transferibles** o también conocidas como habilidades para la vida, son las destrezas que facilitan la adaptación y aproximación a los diferentes contextos de la vida. Estas permiten a las personas y en sus diversas etapas de desarrollo, **responder a los desafíos propios en el mundo contemporáneo y del futuro.**

Estas habilidades se desarrollan a lo largo de la vida, y potencialmente **se pueden transferir entre diversos ámbitos** dentro del mundo laboral, social, académico, etc., conectándose y reforzando otras habilidades. Por ejemplo, la cooperación es una habilidad de gran importancia para relacionarse con los vecinos o cuando necesitas sacar una tarea adelante en tu trabajo y también cuando te divides las responsabilidades en tu hogar. Se ocupan en muchos contextos y a lo largo de toda la vida.

De este modo, se entiende que ninguna es más importante que la otra, sino que en su conjunto posibilitan que niños, niñas, adolescentes y jóvenes se conviertan en aprendices ágiles y ciudadanos/as activos/as, para responder de manera pertinente a los desafíos del mundo actual.

Basado en el [Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF](#), se ha definido un conjunto de doce habilidades transferibles claves, en función de cuatro dimensiones centrales: La **dimensión cognitiva** (aprender a saber), incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas.

La **dimensión instrumental** (aprender a hacer), incluye habilidades para la empleabilidad como cooperación, negociación y toma de decisiones. La **dimensión individual** (aprender a ser), incluye habilidades personales como manejo de sí mismo, resiliencia y comunicación. Finalmente, la **dimensión social** (aprender a vivir juntos), incluye habilidades para la ciudadanía activa como el respeto por la diversidad, empatía y participación.





El efectivo desarrollo de habilidades transferibles requiere de entornos de aprendizaje adecuados donde los y las adolescentes y jóvenes puedan sentirse física, social y emocionalmente seguros. Esto se puede lograr mediante buenas prácticas de comunicación, transparencia, equidad y participación.

Estas actividades surgen desde la convicción de que las y los adolescentes a lo largo de todo el mundo tienen grandes sueños y metas, y buscan la forma de actuar en la construcción de un mundo más sostenible. Por medio de este libro buscamos acompañarlos y acompañarlas en ese proceso, fortaleciendo sus habilidades transferibles para participar en su territorio.

Finalmente, desde un enfoque de participación y protagonismo adolescente, la figura del facilitador/a es un poco distinta a los modelos tradicionales, ya que **no es** la figura central o dirigente del proceso, sino que son los mismos/as adolescentes. Las y los facilitadores asumen un papel horizontal, de diálogo y aprendizaje conjunto y **no** imponen su forma o visión del mundo a las y los adolescentes, sino que acompañan y dan la libertad para que sean ellos/as los/as agentes de su propio aprendizaje.



CREATIVIDAD

ACTIVIDAD 1 — LOS OBJETOS MULTIUSOS

La creatividad es la capacidad de generar, articular o aplicar ideas, técnicas y perspectivas innovadoras, ya sea de forma individual o colaborativa (UNICEF, 2022). La creatividad fomenta el pensamiento divergente, ya que nos invita a la exploración con la totalidad de la mente y el cuerpo, para encontrar diversas respuestas a los asuntos.



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Para crear ideas creativas, es importante “salir de la caja”, es decir, pensar diferente para crear una forma distinta de hacer y solucionar las cosas.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Imaginar diversos usos de artículos cotidianos utilizando la creatividad y el pensamiento lateral.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Por qué es importante la creatividad?
- ¿Cómo nace, cómo se desarrolla?
- ¿Qué crees que limita la creatividad?

MATERIALES

- Lápiz
- Hoja de papel
- Sobres o papeles con el nombre de un artículo de uso cotidiano (por ejemplo: bolígrafo, hoja de papel, silla, vaso, florero, servilleta, salero, etc) Considerar un artículo distinto por grupo.

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Conformar grupos de tres integrantes. A cada grupo se le asigna un artículo de manera aleatoria. Por ejemplo: un lápiz, una hoja de papel, una botella, un pedazo de cuerda, una silla, un vaso, un labial, etc.
2. En grupo, dibujar en una hoja el artículo correspondiente.
3. En diez minutos generar una lluvia de ideas sobre todos los usos posibles que se le puede dar a ese objeto. Echen a volar su imaginación porque se espera que encuentren al menos 20 usos distintos. Registren todas las ideas que surjan en una hoja.
4. En cinco minutos, inventen un discurso de tres minutos para vender su artículo considerando todos los usos que le inventaron.
5. En tres minutos deben promocionar la venta del artículo a todos los participantes, explicando todos los usos que encontraron. Luego de su presentación, pueden preguntarle a los oyentes otros usos que se le ocurren con el artículo.

CIERRE

- ¿Por qué creen que es interesante pensar el uso no convencional de un artículo?
- ¿Les resultó difícil cambiar su forma de pensar un objeto de la vida cotidiana?
- ¿Se puede usar la imaginación o creatividad para abordar otros temas o situaciones de la vida cotidiana?

PENSAMIENTO CRÍTICO

ACTIVIDAD 2 — JUICIO AL UNIFORME

El pensamiento crítico es la capacidad permanente para hacer preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos, lo que permite ampliar la mirada y comprender que detrás de lo que se ve como aparente, hay muchos más aspectos para cuestionar y reflexionar. Constituye una habilidad fundamental para entender un mundo en constante cambio (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Recuerda que estamos ejercitando el pensamiento crítico. Invítalos a hacerse preguntas y a mirar más allá de lo evidente.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Cuestionarse lo establecido y explorar las opiniones y alternativas frente a un hecho normalizado.

MATERIALES

No son necesarios

ANTES DE COMENZAR

- ¿Qué es el pensamiento crítico?
- ¿En qué situaciones pensamos críticamente?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Muchas escuelas hacen que sus estudiantes usen uniforme. Hay buenas razones para eso, sin embargo también hay razones para no usarlo. / Divide al grupo en dos equipos, uno a favor del uso de uniforme y otro en contra.
2. Asigna algunos minutos (15) para que cada grupo prepare al menos 3 argumentos
3. Luego ambos equipos debe exponer seriamente sus argumentos, como en un tribunal.
4. Una vez presentados todos los argumentos, los equipos deben debatir, formulando preguntas y contra-argumentos para el equipo contrario.
5. Al final, el facilitador rescata las ideas más originales y da un veredicto.
6. ¡Pero no todo está perdido! El equipo perdedor puede apelar y pedir un nuevo juicio.
7. Si hay nuevos argumentos pueden seguir debatiendo sobre el uniforme y si no, pueden proponer otro tema polémico y seguir ejercitando el pensamiento crítico.

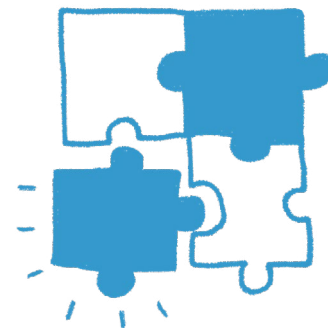
CIERRE

- ¿Qué tan difícil fue construir los argumentos?
- ¿Hay diferencias al enfrentar un tema con argumentos sólidos e ideas claras?
- ¿Encontré aspectos interesantes en los argumentos del equipo contrario?
- ¿Descubrí razones que no conocía respecto a porqué ocurre el hecho que analizamos?

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ACTIVIDAD 3 — NÁUFRAGOS EN LA ISLA

La resolución de problemas es la capacidad para identificar una dificultad, tomar medidas lógicas a fin de encontrar una solución deseada, así como supervisar y evaluar la implementación de tal solución (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Para resolver problemas, es muy importante promover una mentalidad abierta y creativa para crear y aceptar todas las ideas y las soluciones.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Encontrar soluciones ante los problemas utilizando los recursos presentes.

MATERIALES

- Lápiz
- Hoja de papel
- Lista de los artículos de rescate.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Cómo identifican que están frente a un problema?
- ¿Cómo resuelven usualmente los problemas?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Conformar equipos de tres a cuatro personas.
2. Plantear la siguiente situación: Junto a tu equipo, han naufragado en una isla desolada y lejana. Afortunadamente, pudieron recuperar tres artículos de la embarcación, que les ayudarán a ser rescatados.
3. De la siguiente lista, cada grupo escoge cuáles son esos tres artículos que les servirán para ser rescatados. (Sugerencia lista: medicina, balsa inflable, linterna, fuegos artificiales, encendedor, pala, brújula, latas de comida, cuchillo, velas, botella de vidrio, papel, lápiz, espejo)
4. En 15 minutos deben idear un plan utilizando los recursos con los que cuenten a mano para encontrar un modo para contactarse con personas y ser rescatados.

CIERRE

- ¿Qué necesidades les llevaron a resolver el problema de esa manera?
- ¿Qué papel jugó esa necesidad en la toma de decisiones?
- ¿Qué consideración tuvieron al momento de tomar la decisión?

COOPERACIÓN

ACTIVIDAD 4 — ANIMAL DE HUMANOS

La cooperación consiste en el acto o proceso de trabajo en conjunto para alcanzar un propósito común y/o un beneficio mutuo (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Es más fácil trabajar colaborativamente con amigos cercanos, por eso intenta que en este ejercicio los equipos estén conformados por personas menos conocidas entre sí. Todo lo que le agrega complejidad a la dinámica, puede enriquecerla.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Trabajar colaborativamente para lograr un objetivo complejo.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Cuándo es necesario trabajar en equipo?
- ¿Qué se necesita para cooperar con otros?

MATERIALES

Según la cantidad de equipos:

- X papeles doblados que contengan el nombre de un animal (elefante, gato, caracol, mono, serpiente, etc)
- X papeles doblados que contengan acciones o movimientos (corriendo, saltando, bailando, comiendo, bostezando...).

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Conforman equipos de tres a cinco personas.
2. En secreto y al azar, cada equipo toma un papel de animal y uno de acción
3. Se les entrega la instrucción de que deben representarlo, utilizando sus cuerpos, para que el resto de los equipos descubran de qué animal se trata y qué está haciendo.
4. El reto tiene que cumplir tres requisitos: que el animal esté en movimiento, que todos los miembros del equipo participen siendo alguna parte del animal o su entorno, y que toda la preparación y presentación se haga en silencio.
5. Después de dar unos minutos para que se preparen, los equipos presentan su animal en movimiento y todo el grupo debe intentar descubrir qué es y qué está haciendo.

CIERRE

- ¿Qué creen que fue lo más importante para lograr el objetivo?
- ¿El trabajo en equipo les ayudó a salir adelante?
- ¿Fue difícil hacer que todos y todas colaboraran?
- ¿Cuáles creen que son los principales obstáculos para trabajar colaborativamente?

NEGOCIACIÓN

ACTIVIDAD 5 — VIAJE A LA MONTAÑA

Se puede definir como un proceso de comunicación entre al menos dos partes para alcanzar un acuerdo sobre intereses que se perciben como divergentes. Se basa en la cooperación en lugar de la competencia, a fin de alcanzar acuerdos de mutuo beneficio y aceptables para todas las partes (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Negociar en función del bienestar de todos los participantes

MATERIALES

- Lápiz
- Hojas de papel

ANTES DE COMENZAR

- ¿Cuándo les ha tocado negociar?
- ¿Qué otras habilidades se ponen en juego al momento de negociar?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. En cuatro minutos y de manera aleatoria, conformar grupos de 4 integrantes.
2. Presentar el siguiente contexto: los miembros de tu equipo van a un viaje a la montaña y su objetivo es subir a la cima. Cada uno/a puede llevar cinco artículos. Se dan cinco minutos para que cada persona de manera individual piense en los artículos que llevaría.
3. Se menciona el siguiente enunciado: Lamentablemente, para llegar a la cima de la montaña, tienen que deshacerse del peso que cargan, por lo que solo pueden llevar tres artículos entre todos los integrantes del equipo. Su tarea será negociar y decidir cuáles serán esos tres artículos que llevarán. Tendrán 15 minutos para esta negociación.
4. Pasado el tiempo, un representante del cada grupo, comentará sobre el proceso de negociación ¿lograron llegar a un acuerdo? Así también, mencionar cuáles fueron los tres artículos que acordaron y por qué.

CONSEJOS PARA NEGOCIAR

1. Identificar lo que necesitan las partes involucradas.
2. Incorporar un componente emocional y de empatía en la conversación.
3. Argumentar los puntos de vista.
4. Establecer el criterio ético de ganar/ganar, es decir, buscar el máximo beneficio para todas las partes.

CIERRE

- ¿Pudieron llegar a un acuerdo?
- Si lograron un consenso, ¿Cuál fue el acuerdo? ¿Están conformes con el resultado obtenido?
- Y los que no se pusieron de acuerdo, ¿cuáles fueron las dificultades de acordar?
- Ambas partes tenían la misión de cerrar hoy un acuerdo, ¿Por qué no pudieron hacerlo?"

TOMA DE DECISIONES

ACTIVIDAD 6 — CAMINANDO HACIA EL FUTURO

Proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas, con base en criterios específicos y en información disponible (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

El autoconocimiento es un proceso fundamental para tomar decisiones conscientes. Confía en tu instinto (tu cuerpo te avisa) y evalúa todas las posibilidades, considerando los riesgos y oportunidades de cada una.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Identificar las decisiones y acciones que la humanidad debiera alcanzar para lograr sus objetivos.

MATERIALES

- Papel
- Lápiz

ANTES DE COMENZAR

- ¿Qué decisiones toman diariamente?
- ¿Qué implica tomar decisiones?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Esta actividad inicia con un ejercicio de activación que invita a reflexionar ¿cómo te ves en diez años? ¿cómo te gustaría estar o qué te gustaría estar haciendo en una década más? Se dan 5 minutos para que cada participante, escriba o dibuje sobre su futuro soñado.
2. En cuatro minutos se conforman grupos de tres a cuatro integrantes al azar.
3. En el grupo, se formulan las mismas preguntas, pero esta vez considerando un contexto local, nacional o global ¿Como les gustaría que su entorno, su país y el mundo esté en diez años más? ¿de qué depende de que el mundo sea así en diez años más? ¿qué decisiones concretas pueden tomar hoy para acercarse a esa idea? Se dan quince minutos para la conversación.
4. En diez minutos, se invita a que cada grupo tome decisiones para acercarse a ese mundo ideal, tanto a nivel personal como local/nacional/global.
5. Un representante del grupo, en cuatro minutos, va a presentar las decisiones que conversaron en su grupo.

CIERRE

- Se cierra con la noción que las decisiones que tomamos en el presente impacta a nuestra persona del futuro. Por eso, es muy importante evaluar con calma, confianza y apoyo de otras personas queridas, las decisiones que se van tomando.

MANEJO DE SÍ MISMO/A

ACTIVIDAD 7 — LAS MÁSCARAS DE LAS EMOCIONES

Habilidad para reconocer y controlar emociones, sentimientos e impulsos. Incluye diversas habilidades interrelacionadas, con aplicabilidad en ámbitos familiares, escolares, laborales y sociales. El manejo de sí mismo fomenta la autoeficacia y la conciencia propia, lo que contribuye a mejorar las relaciones y la calidad de vida en general (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Identificar la expresión de las emociones

MATERIALES

- Hojas de papel (varias)
- Lápices.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Conoces tus emociones?
- ¿Qué tan difícil es aceptar las emociones?
- ¿Cómo expresas las emociones?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Se les presenta las seis emociones básicas: tristeza, felicidad, enojo, miedo, asco, sorpresa.
2. Conformar grupos de cuatro personas. Se les invita a conversar ¿cómo se siente en el cuerpo con cada una de las emociones? ¿en qué momentos han sentido esas emociones? Importante recordar que todos sentimos las emociones de diferente forma, por lo que un ambiente de escucha respetuosa es fundamental para compartir estas sensaciones. Se dan 10 minutos para que conversen.
3. De manera individual, se invita a que cada participante dibuje su expresión facial al sentir distintas emociones. Se les piden que ocupen una cara de hoja para cada una de las emociones: tristeza, felicidad, enojo, miedo, asco, sorpresa.
4. La facilitadora da la siguiente instrucción: Voy a contarles algo que le pasó a Ale. Escuchen con atención porque su tarea será identificar las emociones que les van surgiendo en la medida que voy relatando su historia. Para eso, cada vez que identifiquen una emoción, se van a poner sobre su rostro, el dibujo de la expresión que corresponda.
5. Dar 10 a 15 minutos para una conversación en grupo con las preguntas de cierre.

UN MOMENTO EN LA HISTORIA DE ALE

Ale tiene 13 años y vive con su familia en un tranquilo pueblo costero. En ese lugar Ale creció junto a sus amigos y amigas, con quienes ha explorado todo el territorio, en las aventuras que realizan después de la escuela. Disfrutan de subir los cerros del norte y también bañarse en el mar. Otros días, se divierten recolectando frutos en el camino y si la suerte está de su lado, pescan su cena.

Uno de esos días, luego de su aventura, llegó a su casa y se dio cuenta que todas las cosas de su familia estaban guardadas en cajas. No entendía lo que estaba pasando. Cuando entró a su habitación, sus cosas también estaban guardadas en cajas, y sus muebles ya no estaban. *“¿Qué ocurre? No entiendo nada, se repetía en su cabeza.”* Fue a la habitación de sus hermanos, y las cosas de ellos también estaban guardadas. Como no había nadie en su casa, no pudo preguntarle a sus padres qué estaba pasando, así que se escondió en su habitación a esperar que su familia llegara. En la espera, se dio cuenta que debajo de los muebles que ahora no estaban había mucha suciedad acumulada, junto con algunas telas de arañas antiguas. *“Creo que nunca hice aseo en esa parte de mi habitación, y ahora me doy cuenta de las consecuencias.”* El olor y la apariencia de esas partes, no eran agradables.

Unos minutos más tarde llegaron sus padres y hermanos, quienes le comunicaron que el padre había recibido una muy buena oferta de trabajo que les iba a traer mejores condiciones de vida. Sin embargo, este trabajo era en la capital, por lo que se tenían que mudar hacia la gran ciudad. Ale no supo cómo reaccionar ante la noticia, y subió a su habitación para pensarlo con más calma. Se dio cuenta de todas las aventuras y aprendizajes que desarrolló viviendo en su pueblo, como también los grandes amigos con los que había crecido. Sentía que los iba a extrañar mucho. Pero también, se dio cuenta que la ciudad era un nuevo lugar a explorar, con nuevos amigos por conocer y eso, le subió el ánimo.

CONSEJOS

Para el reconocimiento de las emociones, nuestro cuerpo es gran aliado, porque este va a manifestarnos de alguna manera una sensación de acuerdo a las emociones. Por ejemplo, ante situaciones que nos ponen nerviosos/as, podríamos sentir el estómago apretado o un nudo en la garganta o una picazón en la piel. Hay muchas formas de manifestación de las emociones, ya que varían de persona en persona, y todas están bien. Lo importante es ponerle atención a tu cuerpo para identificar cómo se manifiestan y reconocer lo que te está queriendo decir esta emoción a través del cuerpo. Cuando conocemos mejor nuestras emociones y su manifestación en nuestro cuerpo, podemos aprender a desarrollar estrategias para manejarlas.

CIERRE

- ¿Qué emociones reconocieron con la historia de Ale?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones?
- ¿Cómo manejaría yo la situación si viviera la situación de Ale?
- ¿Crees que Ale tuvo un buen manejo de sí mismo ante las nuevas noticias?

RESILIENCIA

ACTIVIDAD 8 — YO SOY, YO TENGO, YO PUEDO

Capacidad de navegar con éxito entre circunstancias cambiantes y adversas, permitiendo a las personas anteponerse a las distintas dificultades que surgen en la vida diaria y recobrar el equilibrio emocional. Contribuye al desarrollo de conductas positivas ante el estrés, las amenazas o los conflictos (UNICEF, 2022)



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Tanto el conocimiento de sus fortalezas y habilidades personales, como la confianza en su red de apoyo, son las bases del desarrollo de la resiliencia en los adolescentes. En el ejercicio propuesto, es importante impulsar a que reconozcan estos recursos (que en mayor o menor medida todos tienen) y los identifiquen en su vida.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Identificar los recursos personales que les ayudan a sobreponerse a las dificultades.

MATERIALES

- Papel y lápiz

ANTES DE COMENZAR

- ¿Cómo te sientes cuando estás frente a una dificultad?
- ¿Qué te anima a seguir un proceso a pesar de las dificultades?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

Indicar al grupo que este será un trabajo individual y que, si quieren, podrán compartir sus conclusiones con todos y todas al final. Empezar la dinámica expresando que a veces, los desafíos de la vida parecen más grandes que las fuerzas disponibles. En ese momento tenemos que utilizar lo que tenemos para salir adelante. Entonces, para dar una mirada a qué es concretamente lo que tenemos, hagamos el siguiente ejercicio:

1. Tomen una hoja y pónganle el título YO SOY. A continuación, completen las frases: Yo soy feliz cuando... Yo soy responsable en... Yo soy querido por... Yo estoy seguro de ... Yo estoy comprometido con...
2. A continuación tomen otra hoja y pónganle el título YO TENGO. Completen las frases: Las personas en quienes confío son... Quienes me quieren incondicionalmente son... Quienes celebran mis logros son... Quienes me ayudan a desarrollarme son...
3. Finalmente, tomen otra hoja y pónganle el título YO PUEDO. A continuación, completen las frases: Yo puedo hablar sobre... Yo puedo encontrar la manera de resolver... Yo puedo controlarme cuando.... Yo puedo encontrar a alguien que....
4. No olviden dejar un tiempo entre frase y frase para que puedan pensar con tranquilidad y al final de cada título, unos minutos para que cada participante pueda completar el ejercicio con otras ideas.
5. Se propone al grupo que guarden sus hojas para que puedan recurrir a ellas cuando tengan un momento difícil.
6. Para terminar, si algún participante quiere compartir su experiencia en el ejercicio, se le da la palabra. Si no, el facilitador hace un cierre reforzando la idea de que todos y todas tienen recursos personales y apoyo para enfrentar cualquier problema que les depare la vida.

CIERRE

- ¿Qué han hecho cuando sienten que las dificultades los abrumen?
- ¿Creen que identificar sus recursos personales los ayudan a enfrentar mejor sus problemas?
- ¿Creen que resolver bien un problema o un momento difícil puede transformarse en una experiencia de aprendizaje?

COMUNICACIÓN

ACTIVIDAD 9 — DIBUJAR A CIEGAS

La capacidad para compartir significados a través del intercambio de información y comprensión común, lo cual es clave para todas las demás habilidades (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Siempre estamos comunicando, y lo hacemos de diferentes formas.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Dibujar las indicaciones del equipo.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Cuál es tu forma favorita para comunicarse?
- ¿Qué dificultades están presentes al momento de comunicarme con otros/as?

MATERIALES

- 4 imágenes de dibujos simples, varias copias de cada uno.
- Hoja de papel
- Lápiz

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Conformar grupos de 3 a 4 personas.
2. Una persona del equipo asumirá el rol de artista y se sentará de espalda a la espalda de sus compañeros, de modo que no puedan verse las caras ni lo que hacen. La tarea del artista es dibujar las indicaciones de sus compañeros, que intentarán describir un objeto lo más precisamente. Sin embargo, se presentan algunas dificultades: el artista no podrá hablar ni tampoco ver el objeto, por su parte, el resto del grupo no puede ver lo que el artista está dibujando y tampoco mencionar cuál es el elemento. Cada ronda dura 5 minutos.
3. La facilitadora hace entrega de una imagen por cada ronda. Se realizan tantas rondas como integrantes por grupo.
4. Una vez que todos hayan sido artistas, se muestran los dibujos y la imagen de referencia. Se dan unos minutos para recoger las impresiones de los dibujos y para que comenten ¿qué fue lo más complejo de ser el artista? ¿En qué medida afectó no escuchar al artista? ¿En qué medida la falta de comunicación visual afectó en la comprensión de las indicaciones?.

CIERRE

- ¿Qué prefiero, hablar o escuchar? ¿Por qué?
- ¿Qué me cuesta del otro rol?

RESPECTO POR LA DIVERSIDAD

ACTIVIDAD 10 — CITAS RÁPIDAS

Capacidad de reconocer la singularidad y las diferencias de cada individuo. Implica escuchar activamente, y supone apertura a otras perspectivas y disposición para percibir a los demás como sujetos dignos de respeto (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Al trabajar el respeto por la diversidad, es importante promover un espacio de escucha respetuosa y libre de discriminación y violencia.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Conocer la riqueza de la diversidad.

MATERIALES

- Lápiz y papel para que los participantes puedan anotar las preguntas

ANTES DE COMENZAR

- ¿Qué haces cuando notas que tu manera de vivir, hacer y trabajar es diferente a la manera de los demás?
- ¿Cuáles son los temores de relacionarse con personas diferentes a uno/a?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

PRIMERA PARTE

1. Conformar parejas de manera aleatoria.
2. Se dan cinco minutos para conversar entre las parejas y contestar las siguientes preguntas: ¿Dónde naciste? Si fueras un animal, ¿cuál serías y por qué? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Cuáles son tus sueños? ¿Conoces los orígenes de tu familia? ¿Qué te gustaría cambiar de este mundo?
3. Una vez acabado del tiempo, se vuelven a conformar parejas aleatorias y se repite el ejercicio de las preguntas. En total, se realizan cuatro citas rápidas, con diferentes parejas.
4. Se reúnen en un círculo para mencionar: Es importante conocer la vida a través de los ojos de otras personas para darnos cuenta que todos y todas tenemos historias distintas y por tanto, formas de ser, vivir y pensar diferentes. La diversidad es muy importante para el logro de los objetivos comunes, porque nos permite complementarnos. Se dan unos momentos para reflexionar en conjunto.

SEGUNDA PARTE

5. La facilitadora narra el cuento “Escuela de animales”. Lo encuentras en la próxima página.
6. Se generan preguntas abiertas a la audiencia y se dan unos minutos para la reflexión grupal: ¿que nos muestra el cuento?

CIERRE

- ¿Alguna vez se han sentido obligados/as a hacer algo opuesto a sus creencias, valores y filosofía de vida? ¿Cómo se sintieron al simular ser otra persona, distinta a ustedes?
- ¿Por qué debería importarnos la diversidad?, ¿Qué actitudes podríamos asumir para que la diversidad nos propicie más posibilidades en vez de problemas?

ESCUELA DE ANIMALES

Cuenta una historia que varios animales decidieron abrir una escuela en el bosque. Se reunieron y empezaron a elegir las disciplinas que serían impartidas durante el curso. El pájaro insistió en que la escuela tuviera un curso de vuelo. El pez, que la natación fuera también incluida en el currículo. La ardilla creía que la enseñanza de subir en perpendicular en los árboles era fundamental.

El conejo quería, de todas formas, que la carrera fuera también incluida en el programa de disciplinas de la escuela. Todas las sugerencias fueron consideradas y aprobadas. Era obligatorio que todos los animales practicasen todas las disciplinas.

Al día siguiente, empezaron a poner en práctica el programa de estudios. Al principio, el conejo salió magníficamente en la carrera; nadie corría con tanta velocidad como él. Sin embargo, las dificultades y los problemas empezaron cuando el conejo se puso a aprender a volar. Lo pusieron en una rama de un árbol, y le ordenaron que saltara y volará.

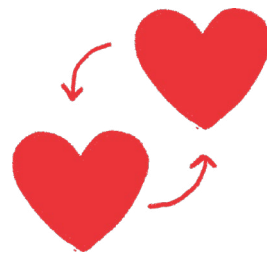
El conejo saltó desde arriba, y el golpe fue tan grande que se lastimó sus piernas. No aprendió a volar y, además, no pudo seguir corriendo como antes. Al pájaro, que volaba y volaba como nadie, le obligaron a excavar agujeros como a un topo, pero claro, no lo consiguió. Por el inmenso esfuerzo que tuvo que hacer, acabó dañando su pico y sus alas, quedando muchos días sin poder volar. Todo por intentar hacer lo mismo que un topo. La misma situación fue vivida por un pez, una ardilla y un perro que no pudieron volar, saliendo todos heridos. Al final, la escuela tuvo que cerrar sus puertas. ¿Y saben por qué? Porque los animales llegaron a la conclusión de que todos somos diferentes. Cada uno tiene sus virtudes y también sus debilidades.

Un gato jamás ladrará como un perro, o nadará como un pez. No podemos obligar a que los demás sean, piensen, y hagan algunas cosas como nosotros. Lo que vamos conseguir con eso es que ellos sufran por no conseguir hacer algo de igual manera que nosotros, y por no hacer lo que realmente les gusta.

EMPATÍA

ACTIVIDAD 11 — LUZ, CÁMARA Y ACCIÓN

Capacidad para comprender los sentimientos de los demás sin juzgarlos y ser capaz de experimentarlos por sí mismo (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Puedes ocupar el siguiente video para apoyar la comprensión de la empatía: https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Reconocer las emociones personales frente a las situaciones que viven otras personas.

MATERIALES

Dispositivo para mostrar un vídeo.

ANTES DE COMENZAR

- ¿Qué posibilidades te permiten ponerte en el lugar de otra persona?
- ¿Qué preguntas son claves para ponerse en el lugar del otro?

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Se revisa el video <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>, reforzando la idea de que la empatía es una condición humana que promueve la pro-socialidad, es decir, el bienestar de todos y todas.
2. Esta actividad usa la técnica educativa de la dramatización, muy eficaz para trabajar la empatía. Se divide a los alumnos en cuatro equipos, y cada grupo tendrá que representar una escena. Se reparten las escenas y se deja el role-play a la improvisación, cada grupo tiene 5 minutos para interpretar, siguiendo pautas como estas:

Escena 1: Es viernes por la noche y te han invitado a una fiesta de cumpleaños. Llevas toda la semana deseando ir a esta fiesta. Te lo has pasado tan bien que llegas a casa 2 horas más tarde de lo acordado con tus padres. Cuando llegas, te están esperando despiertos.

Escena 2: Juan y Teresa llevan seis meses saliendo juntos. Aunque al principio se llevaban bien, han discutido mucho en las últimas semanas y Teresa ha conocido a otro chico en clase de inglés. Hoy han quedado para hablar de su relación. Teresa ha decidido romper con Juan.

Escena 3: Quedas con tu grupo de amigos a comer un sábado. Estás triste porque un chico de clase lleva meses haciéndote ciberbullying. No se lo has dicho a nadie porque te da vergüenza. Pero tus amigos te notan algo raro.

Escena 4: María y Tomás llevan saliendo cinco años. En los últimos seis meses, María ha estado en Australia de intercambio en otra Universidad. Vuelve a casa y le esperan su familia y Tomás en el aeropuerto, que lleva los seis meses de intercambio preparándose para pedirle matrimonio.

CIERRE

- ¿Cómo se siente interpretar a otra persona?
- Si yo fuera el personaje que interpreté ¿Cómo me sentiría?

PARTICIPACIÓN

ACTIVIDAD 12 — DEFENDIENDO A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Se define como la acción de tomar parte e influir en procesos, decisiones y actividades. Es un acto tanto de empoderamiento individual como comunitario, porque las personas que participan ejercen sus derechos humanos, al tiempo que contribuyen al bienestar colectivo (UNICEF, 2022).



TIEMPO:
45 minutos

PODCAST:



MISIÓN:



CONSEJOS

Para participar plenamente, es necesario poner en práctica todas las habilidades transferibles.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Crear ideas para defender el cumplimiento de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes.

ANTES DE COMENZAR

- ¿En qué contexto has participado de algo importante para ti?
- ¿Qué desafíos y temores están presentes al momento de participar?

MATERIALES

- Lápiz y papel. Acceso a la página 34 de la Convención de Derechos para niños, niñas y adolescentes (disponible en la siguiente página).

PASOS A PASO ACTIVIDAD

1. Leer y explicar los Derechos de los niños, niñas y adolescentes.
2. Recoger impresiones de lo leído.
3. Crear grupos de tres integrantes.
4. Cada grupo deberá negociar y definir cuáles son los tres Derechos que más se deben defender. Tienen diez minutos para lograr llegar a un acuerdo.
5. Ante cada uno de los Derechos escogidos, el grupo debe proponer ideas para asegurar que se cumplan en su territorio y mencionar cómo les gustaría participar para aportar a ese objetivo.

CIERRE

- ¿Qué desafíos y temores están presentes al momento de participar?
- ¿De qué manera participar en tu territorio por las causas que consideras importante?

Los niños y los adolescentes tenemos derecho:

- A la vida, el desarrollo, la participación y la protección.
- A tener un nombre y una nacionalidad.
- A saber quiénes son nuestros papás y a no ser separados de ellos.
- A que el Estado garantice a nuestros padres la posibilidad de cumplir con sus deberes y derechos.
- A crecer sanos física, mental y espiritualmente.
- A que se respete nuestra vida privada.
- A tener nuestra propia cultura, idioma y religión.
- A pedir y difundir la información necesaria que promueva nuestro bienestar y nuestro desarrollo como personas.
- A que nuestros intereses sean lo primero a tenerse en cuenta en cada tema que nos afecte, tanto en la escuela, los hospitales, ante los jueces, diputados, senadores u otras autoridades.
- A expresarnos libremente, a ser escuchados y a que nuestra opinión sea tomada en cuenta.
- A no ser discriminados por el solo hecho de ser diferentes a los demás.
- A tener a quien recurrir en caso de que nos maltraten o nos hagan daño.
- A no tener que realizar trabajos peligrosos ni actividades que afecten nuestra salud o entorpezcan nuestra educación y desarrollo.
- A que nadie haga con nuestro cuerpo cosas que no queremos.
- A aprender todo aquello que desarrolle al máximo nuestra personalidad y nuestras capacidades intelectuales, físicas y sociales.
- A tener una vida digna y plena, más aún si tenemos una discapacidad física o mental.
- A descansar, jugar y practicar deportes.
- A vivir en un medio ambiente sano y limpio y disfrutar del contacto con la naturaleza.
- A participar activamente en la vida cultural de nuestra comunidad, a través de la música, la pintura, el teatro, el cine o cualquier medio de expresión.
- A reunirnos con amigos para pensar proyectos juntos o intercambiar nuestras ideas.

Conocer nuestros derechos y respetar los de los demás nos va a ayudar a crecer mejor.

Parte de la Convención de Derechos Fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes, disponible en: https://www.unicef.org/chile/media/3176/file/convencion_sobre_los_derechos_del_nino.pdf

LIBRO DE ACTIVIDADES

**PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES TRANSFERIBLES**



América
Solidaria

