

Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**

**Inclusión y Calidad**

# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



Con el apoyo técnico de la UNICEF (Venezuela)



Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Orientaciones para el Docente.  
*Habilidades para la vida*

**Comandante Supremo de la Revolución Bolivariana de Venezuela**  
Hugo Rafael Chávez Frías

**Presidente de la República Bolivariana de Venezuela**  
Nicolás Maduro Moros

**Ministra del Poder Popular para la Educación**  
Yelitze de Jesús Santaella Hernández

**Viceministra de Educación**  
Rosángela Orozco Rondón

**Viceministra de Educación Media**  
Nancy Ortuño Rojas

**Viceministra de Educación Inicial y Primaria**  
Gisela Toro

**Viceministro de Comunidades Educativas y Unión de los Pueblos**  
Wilkerman Angel

**Viceministro de Instalaciones y Logística**  
Pedro Díaz

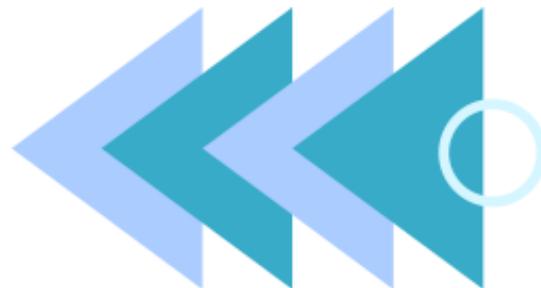
**Director General de Educación Media General**  
Ednar Velásquez

### **Equipo Pedagógico Sistematizador**

- Aleida Rodríguez
- Francis Colmenares
- Leida Naranjo
- Noemi Bueno
- Maribel Ruíz
- Omaira Guerrero
- Emma Borromé
- Ednar Velásquez
- Noemi Frías
- Dulce Arismendi
- Jesnar Tovar

**Diagramación y diseño**  
Jesnar Tovar

Este plan es una adaptación del Kits de  
adolescentes para la expresión e innovación de  
UNICEF





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### PRESENTACIÓN

El desarrollo socio-cognitivo integral de las ciudadanas y los ciudadanos es uno de los fines de la educación y es tarea fundamental del Ministerio del Poder Popular para la Educación promover planes y programas para el desarrollo del potencial cognitivo, afectivo y axiológico de las y los estudiantes. En este sentido, se ha establecido con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), un programa de cooperación mutua para incorporar dentro del Área de Orientación y Convivencia del plan de estudio de Educación Media, el **Programa Habilidades para la Vida** cuyo propósito es fortalecer y consolidar en las y los adolescentes sus potencialidades para relacionarse y resolver situaciones cotidianas y complejas con la familia, los amigos y con el entorno socio comunitario.

Existe una amplia relación de los Referentes Éticos y Procesos Indispensables de la Transformación Pedagógica de Educación Media, con las diez potencialidades claves que se desarrolla en el Programa **Habilidades para la Vida**. Este programa se desarrollará en el área Orientación y Convivencia, los docentes acompañarán a nuestros estudiantes en este proceso de aprendizaje, brindarán las orientaciones para el desarrollo de las actividades contextualizadas en el Proceso de Transformación, cuales son las estrategias pedagógicas donde los estudiantes es el centro del proceso humano como sujetos de protección y atención prioritaria. Cabe destacar que los padres, madres y representantes acompañarán a las y los estudiantes en la cotidianidad del hogar en el desarrollo de las actividades.

Las diez potencialidades claves que se desarrollan en el Programa **Habilidades para la Vida** son fundamentales para construir la armonía, tolerancia, unidad, equidad, justicia y el respeto que permita lograr la paz en nuestras escuelas, los hogares y las comunidades. Indudablemente, si deseamos construir un mundo de paz debemos promover los valores de la libertad, la independencia, la solidaridad, el bien común, la convivencia, el derecho a la vida, a la justicia social y a la igualdad sin discriminación ni subordinación alguna.



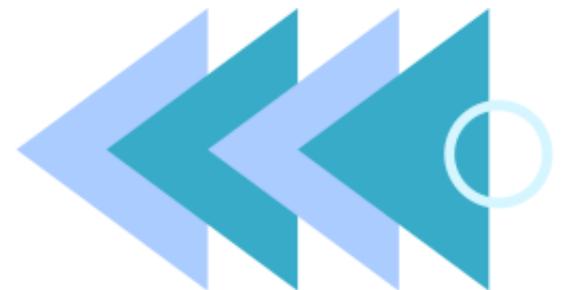
Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

▼ Apreciados docentes contarán con este material de referencia para el desarrollo de las actividades, el cual pueden enriquecer desde sus prácticas pedagógicas. Estamos seguros y confiamos en el compromiso, la buena voluntad y la disposición de cada profesor y cada profesora para darle vida al programa bajo los principios de la pedagogía del amor, ejemplo y la curiosidad. Desde el punto de vista didáctico es esencial la contextualización de las actividades a las vivencias y necesidades de las y los estudiantes, para proporcionar experiencias pedagógicas atractivas, creativas, innovadoras y flexibles fundamentadas en el diálogo y el respeto de las diferencias.

*La República Bolivariana de Venezuela siempre apostará a la construcción de la Paz Mundial.*





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Cómo trabajar con adolescentes?

“El desarrollo de las potencialidades humanas es un proceso abierto, no tiene límites. Refiere a nuestras formas para vivir, pensar, sentir, percibir, actuar, transformar, disfrutar, crear, construir... Supone entonces la creación de un conjunto de experiencias, aprendizajes, acciones, situaciones educativas que permitan el desarrollo de estas potencialidades (Proceso de Transformación Curricular, 2015). En tal sentido, se debe garantizar espacios y experiencias pedagógicas en un clima de respeto, tolerancia, justicia, solidaridad y paz, que satisfagan las expectativas y los intereses de los adolescentes.

En el desarrollo de las potencialidades humanas debemos respetar los ritmos y procesos de aprendizaje, de las y los adolescentes, es importante transformar las rutinas escolares permitiendo la reflexión, el diálogo y construcción de nuevos aprendizajes, que permitan a los y los adolescentes participar protagónicamente en su proceso de aprendizaje donde se tomen en cuenta sus opiniones de forma respetuosa.

### Diez potencialidades a desarrollar en la o el adolescente

En esta sección se describe las diez potencialidades más relevantes y esenciales para que los adolescentes puedan desenvolverse en situaciones cotidianas y conflictivas, en los diferentes ambientes donde hacen vida; se proporciona un punto de partida para conocer sus elementos fundamentales y las diferentes formas pedagógicas de abordarlas en el programa Habilidades para la vida.

Se pueden ampliar e incluir otras según las necesidades, intereses y expectativas de las y los jóvenes por lo que no es necesario limitarlas a estas diez. Se dará siempre a las y los adolescentes la oportunidad de identificar otras potencialidades que deseen desarrollar.

#### Las diez potencialidades son:

- Comunicación y expresión.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Identidad y autoestima.
- Liderazgo e influencia.
- Resolución de problemas y gestión de conflictos.
- Hacer frente al estrés y controlar las emociones.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Empatía y respeto.
- Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos.
- Pensamiento crítico y toma de decisiones.
- Creatividad e innovación.

### 1. Comunicación y expresión

Comunicarse efectivamente ayuda a que las y los adolescentes establezcan y fortalezcan sus relaciones en un clima de comprensión, entendimiento y paz, además abordar de manera adecuada los conflictos, comprender y manejar sus emociones. Al reflexionar sobre su estilo de comunicación y aprender a reconocer su proceso comunicacional, pueden influir positivamente en sus vidas y de quienes los rodean; ganar confianza en sí mismos, permitiendo resolver problemas y establezcan soluciones con otros y consolidar el trabajo en equipo.

Entre las intencionalidades pedagógicas de estas potencialidades se incluye el apoyo a los adolescentes para la:

- Escucha activa de las perspectivas, preocupaciones y necesidades de otras personas.
- Expresión de sus ideas, perspectivas u opiniones.
- Comunicarse con calma y eficacia en situaciones difíciles.
- Comprensión cómo la comunicación verbal y no verbal puede contribuir al conflicto o a construir la paz en la comunidad.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### 2. Identidad y autoestima

Se debe alentar a las y los adolescentes a que reflexionen sobre sus identidades individuales, especialmente sus fortalezas, debilidades, roles y responsabilidades que le permita desarrollar un sentido más positivo de autoestima. Pueden asimismo, explorar sus identidades de grupo y cómo se definen a sí mismos con relación a su familia, grupos de pares, género, grupos étnicos o religiosos.

Las y los adolescentes deben aprender a ver los atributos positivos de las personas y los grupos, así como los beneficios de compartir identidades grupales. Igualmente deben comprender la forma en que los diferentes grupos de personas de distintas edades, culturas, géneros, castas o grupos étnicos comparten similitudes, y trabajar juntos para lograr sus ideales, sueños y esperanzas.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:

- Valoración de sus fortalezas y debilidades personales.
- Reflexión sobre sus identidades individuales con relación a su contexto social, cultural e histórico: responder a la pregunta ¿Quién soy?
- Reflexión sobre las identidades de su grupo y cómo se sienten con respecto de su grupo (por ejemplo, grupo de pares, grupo étnico, grupo de edad): responder a la pregunta ¿Quiénes somos?
- Valoración las fortalezas y debilidades de lo(s) grupo(s) con los que están asociados.

### 3. Liderazgo e influencia

Las y los adolescentes que comprenden su liderazgo tienen más probabilidades de participar en prácticas que sean importantes para su desarrollo social y cognitivo, como explorar nuevos conocimientos, practicar, experimentar y persistir cuando se enfrentan a desafíos u obstáculos.

El desarrollo de liderazgo e influencia puede ayudar las y los adolescentes que se encuentran en circunstancias difíciles



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

comprendan que pueden influir en lo que ocurre en sus vidas, motivándolos a tomar decisiones positivas y a provocar cambios, a resolver conflictos y promover la paz, contribuir a la armonía en sus comunidades.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de estas potencialidades incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:

- Reflexión sobre su influencia sobre las cosas que suceden en sus vidas.
- Construcción y desarrollo de un proyecto hasta que se logre un objetivo y superar los contratiempos.
- Toma medidas para ayudarse a sí mismos y a los demás.
- Solución de conflictos/ problemas con la familia, amigos y grupos de pares.

#### 4. Resolución de problemas y gestión de conflictos

Ayudar a los adolescentes a navegar transiciones difíciles y gestionar conflictos dentro de su familia, con sus amigos y grupos de pares, es fundamental para mantener relaciones positivas con los demás y para contribuir en la construcción de paz en la comunidad.

Es posible que las y los adolescentes que han vivido en situaciones de conflicto violento hayan desarrollado formas poco sanas de gestionar los conflictos y que necesiten aprender maneras constructivas de resolver sus problemas. Precisan aprender a analizar las raíces de sus problemas y conflictos, encontrar soluciones que beneficien a todos y practicar la negociación y la mediación. Esto puede ayudarles a resolver conflictos y problemas de manera no violenta y creativa, así como a contribuir a la construcción de la paz en su comunidad.

Las intencionalidades pedagógica dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:

- Comprensión de las razones subyacentes a los problemas o conflictos.
- Exploración múltiples soluciones/ opciones para resolver un conflicto o problema.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Mediación con otros para que comprendan y respeten sus perspectivas.
- Uso de la negociación durante un conflicto interpersonal.
- Consideración y respeto de las diferentes perspectivas y posiciones en un conflicto, desacuerdo o problema.

### 5. Hacer frente al estrés y controlar las emociones

Para que las y los adolescentes crezcan de manera sana, es necesario que aprendan cómo gestionar sus emociones y desarrollar estrategias para sobrellevar el estrés. Deben poder reconocer y comprender por qué experimentan emociones como la tristeza, el enojo o el arrepentimiento, y encontrar maneras de lidiar con calma con estas situaciones estresantes. Al aprender a gestionar sus emociones y a lidiar con situaciones estresantes con calma, ellos pueden mejorar su capacidad de resiliencia.

Las y los adolescentes que manejan su propio estrés y emociones están mejor preparados para reconocer y comprender las emociones de otras personas y transformarlas positivamente. Por ejemplo, los adolescentes que entienden el vínculo entre la emoción y el conflicto pueden reducir el conflicto en sus familias y comunidades con mayor facilidad.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para el:

- Reconocimiento y expresión de las diferentes emociones de manera segura y constructiva.
- Reconocimiento y comprensión de su respuesta emocional y de comportamiento al estrés.
- Uso estrategias sanas para reducir el estrés y controlar sus emociones.
- Reconocimiento de la manera en que las emociones y el estrés afectan al comportamiento de los demás.
- Responder de forma constructiva a las emociones y el estrés de otras personas.

### 6. Cooperación y trabajo en equipo





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Practicar la cooperación y el trabajo en equipo puede ayudar a las y los adolescentes a entablar y mantener relaciones sanas con otros; e igualmente, los preparan para la participación activa en su comunidad durante su crecimiento hacia la vida adulta. Las y los adolescentes deben aprender los beneficios de cooperar con otros, encontrar maneras de superar las barreras y sentirse alentados a trabajar en equipo para ayudar a construir la paz.

El aprendizaje de formas positivas de cooperación y trabajar en equipo pueden ayudar a la resolución de problemas que propician el conflicto, pueden asimismo aprender a identificar e incluir a las personas o grupos que están excluidos y promover la reconciliación y la paz en sus comunidades.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para el:

- Reconocimiento de sus fortalezas y las de otros como activos valiosos para un equipo.
- Reconocimiento de las ideas y opiniones de otros y encontrar soluciones colaborativas.
- Trabajo de manera inclusiva y comprometida cuando se realizan tareas en grupo o en equipo.
- Establecimiento de las relaciones sanas, respetuosas y colaborativas con los demás.

### 7. Empatía y respeto

La empatía nos permite imaginar, ver y comprender la situación, los sentimientos y las experiencias de otra persona desde la perspectiva de esa misma persona; reconocer sus problemas, necesidades y metas. Las y los adolescentes deben aprender a apreciar las similitudes y diferencias y a respetarse a sí mismos y a los demás. Al compartir tiempo y energía con otros, y al mantener relaciones significativas con las personas, las y los adolescentes pueden desarrollar empatía y respeto.

Las y los adolescentes que sienten empatía y respeto por los demás tienden a ser más tolerantes, a responder de manera más positiva a los demás y a resolver mejor los conflictos. Pueden, además, desempeñar un papel activo en la promoción del entendimiento mutuo en la familia, entre los amigos y grupos de pares, así como en la comunidad.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Escucha y comprensión de los pensamientos y sentimientos de los demás.
- Asociación de las imágenes y rasgos positivos con personas de diferentes orígenes e identidades.
- Apreciación y respeto de las similitudes y diferencias entre ellos y los demás.
- Construcción de las relaciones positivas con la familia, amigos y pares.

### 8. Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos

Sentir esperanza en el futuro es importante para el bienestar psicosocial de las y los adolescentes, ayudan a disminuir el estrés, aumentar la resiliencia y permite a las y los adolescentes realizar cambios positivos en sus vidas.

Las y los adolescentes con esperanzas en el futuro tienen más probabilidades de construir alternativas para mejorar su situación actual y de prever posibilidades positivas para ellos, sus familias y comunidades, de manera encaminar sus esperanzas y el futuro que aspira.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para:

- Imaginar un futuro positivo para ellos mismos, sus familias y comunidades (especialmente, la posibilidad de paz).
- Comunicar y compartir sus esperanzas y metas para el futuro con otras personas.
- Establecer metas y desarrollar un plan de acción para alcanzar sus sueños, metas y expectativas.
- Avanzar paso a paso y trabajar con otros para alcanzar sus metas.

### 9. Pensamiento crítico y toma de decisiones

El pensamiento crítico y la toma de decisiones son importantes para el bienestar y el desarrollo de las y los adolescentes, aprender a dudar, cuestionar y poner la información a prueba puede ayudar a que los adolescentes a que analicen críticamente las situaciones e identifiquen las causas del conflicto.

Aprender a pensar críticamente y comprender las consecuencias de sus acciones puede ayudar a las y los adolescentes a



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

romper los estereotipos, analizar los sesgos y prejuicios, y distinguir cuanto influye su actitud en la paz o el conflicto. Ello puede conducirles a identificar respuestas alternativas y tomar decisiones que favorezcan la paz.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:

- Valoración de los riesgos y beneficios de los diferentes procedimientos a seguir.
- Valoración de la información para tomar decisiones.
- Creación de argumentos sólidos para la decisiones con pruebas..
- Reconocimiento de estereotipos comunes (género, cultura, etnicidad).

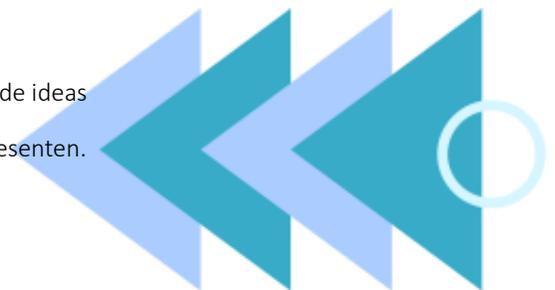
### 10. Creatividad e innovación

La creatividad es imaginar diferentes posibilidades más allá de la experiencia de uno mismo y explorarlas en la vida real. La innovación, como la creatividad, implica experimentar diferentes formas para mejorar las cosas o resolver problemas.

Se debe alentar a las y los adolescentes a pensar creativamente y encontrar soluciones diferentes a los problemas, desde diferentes puntos de vista, imaginar resultados diferentes y pensar en formas creativas para transformar conflictos. Al fomentar la creatividad y la innovación, las y los adolescentes pueden encontrar nuevas formas de trabajar con otros, pensar y expresar ideas nuevas y originales.

Las intencionalidades pedagógicas dentro de esta potencialidad incluyen el apoyo a las y los adolescentes para la:

- Exploración de las ideas creativas a través de la escritura, música, teatro y otras artes.
- Experimentación con formas innovadoras de resolver problemas.
- Generación de ideas creativas, conceptos y soluciones y desarrollo de lluvia de ideas
- Establecimiento de riesgos sanos y aprovechar las oportunidades que se presenten.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



**Estimular a las y los adolescentes a expresarse a través de las artes, para promover su bienestar, aprendizaje y compromiso con sus comunidades.**

El trabajo con las artes puede contribuir a que las y los adolescentes expresen ideas y sentimientos, aprendan habilidades para la vida y experimenten el mundo que les rodea de nuevas maneras. Las diferentes disciplinas artísticas exponen a las y los adolescentes al contacto con su cultura y su patrimonio, y la oportunidad de contribuir creativamente a sus comunidades.

La exploración de las artes puede ayudar a que las y los adolescentes mejoren su bienestar emocional. A través del dibujo, la pintura, el canto o el baile, pueden tomarse un descanso del estrés y las dificultades propias de sus circunstancias. Es posible que expresen sentimientos difíciles de una manera segura (por ejemplo, relatando o escribiendo una historia) y usar su imaginación para explorar esperanzas y preocupaciones. En las comunidades afectadas por conflictos, las y los adolescentes pueden usar el arte tradicional y otras variantes artísticas para apoyar la sanación mutua después de experiencias de violencia o pérdida. En otros casos, es posible que las y los adolescentes igual que las y los adultos simplemente sientan alegría y serenidad en la experiencia de crear arte.

Cuando las y los adolescentes comparten sus obras artísticas, aportan nueva energía y vitalidad a sus comunidades, las exposiciones de dibujos, pinturas, esculturas, así como espectáculos de danza, teatro o música de las y los adolescentes también pueden servir como formas valiosas de entretenimiento para las comunidades, brindando oportunidades para que las personas se reúnan y se diviertan.

A través de diferentes modalidades artísticas, las y los adolescentes aprenden nuevas formas de expresar sus sentimientos e ideas, así como de interpretar lo que ven y oyen a su alrededor. Experiencias artísticas como la narración de cuentos y el teatro ayudan a los adolescentes a desarrollar empatía y respeto, permitiéndoles así explorar las vivencias y los sentimientos de otras personas, ya sean reales o imaginarios. Por otra parte, la redacción y el dibujo fortalecen su perseverancia y paciencia. Colaborar en proyectos artísticos, como exposiciones o actuaciones, les brinda también una gran oportunidad para aprender a comunicarse, planificar, tomar decisiones y resolver problemas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

A continuación, se describe un conjunto de orientaciones para el desarrollo del programa:

- Reunir a los adolescentes en Círculos de Adolescentes: equipos o grupos en los que se conozcan, trabajen y jueguen juntos.
- Planificar sesiones de actividades para adolescentes que equilibren el orden y la rutina con el espacio para la creatividad y la expresión.
- Elegir y usar las actividades y otros recursos del Cuadro de actividades.
- Planificar secuencias acorde con las cuatro fases de actividad: módulos flexibles que se pueden adaptar a las circunstancias, capacidades de desarrollo e intereses de las y los adolescentes.
- Usar métodos que garanticen que los adolescentes se sientan seguros, activos, comprometidos y aprendiendo, con oportunidades de liderar iniciativas.

### ¿Qué son los Círculos de Adolescentes?

Las y los adolescentes que participen deben sentirse seguros, incluidos y valorados para aprender y participar activamente tanto a lo interno como fuera del ámbito de sus espacios de actividad. El tiempo que pasen juntos les permite establecer contacto con sus pares y practicar la comunicación, el trabajo en equipo y otras potencialidades mientras realizan sus actividades, juegan y se divierten juntos. Para fomentar estas relaciones positivas, las y los docentes deben ayudar a las y los adolescentes a formar parte y que se integren a los Círculos de Adolescentes (Círculos) - grupos de entre siete (7) y doce (12) adolescentes que participan regularmente en actividades para aprender, divertirse o tomarse una pausa de los aspectos estresantes de sus vidas, así como expresarse, trabajar juntos y actuar en su comunidad.

Las y los docentes podrán usar otra denominación para Círculo si así lo prefieren.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Por qué un Círculo?

Todo el mundo encaja en un círculo y nadie es más o menos importante. Cada miembro aporta sus ideas y ayuda a fortalecerlo al escucharse y apoyarse mutuamente, los integrantes mantienen ese Círculo conectado.

Los círculos son fuertes porque son flexibles. Si un adolescente se une al Círculo por primera vez, ese Círculo tiene la capacidad de crecer para incluirlo como un integrante más. Si un adolescente necesitara salir del Círculo, ya sea para ayudar a su familia, trabajar o por otros motivos, el Círculo se reduce, pero permanece intacto.

### ¿Crear círculos para adolescentes?

#### **Tamaño**

Mantenga el Círculo en un formato reducido, un número de entre siete (7) y doce (12) adolescentes. Los Círculos de este tamaño hacen posible que todos las y los participantes se conozcan entre sí y puedan compartir su opinión y puntos de vista durante las sesiones. Ello permite también que las y los docentes conozcan a cada participante, brinden su apoyo y reconozcan sus fortalezas, intereses y necesidades.

#### **Edad**

Los Círculos suelen funcionar mejor si incluyen participantes de la misma edad, por lo que se pueden crear actividades y enfoques que se ajusten a sus fortalezas e intereses. Cuando comparten con adolescentes de su misma edad, se sienten más cómodos para hablar y debatir ciertos temas.

#### **Diversidad Grupo de adolescentes por edad similar.**

Más allá del género y la edad, los Círculos deben ser diversos para que las y los adolescentes puedan relacionarse con compañeros con diferentes experiencias. Los Círculos serán inclusivos y en ningún momento restablecerán normas o acciones discriminatorias. Las y los docentes junto con los coordinadores del programa son responsables de que la composición de los



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Círculos de Adolescentes no excluya a ningún adolescente. No obstante, al formar Círculos diversos deberán tener cuidado de no crear condiciones que las y los adolescentes no estuvieran preparados para manejar de manera segura. Por ejemplo:

- Eliminar barreras sociales para la participación adolescente, especialmente las invisibles. Es posible que, en algunos contextos, las y los adolescentes no se sientan cómodos o que sus familias o comunidades no les permitan participar en actividades con adolescentes de diferentes edades, géneros, roles o de otros grupos. Por ejemplo, las y los adolescentes mayores podrían llegar a sentirse avergonzados o incómodos al unirse a Círculos orientados hacia niñas y niños más pequeños.
- Construir la paz y ser sensible al conflicto. Aprender con y de las y los adolescentes de diferentes etnias, religiones u otros orígenes puede crear oportunidades valiosas para desarrollar empatía y respeto, entre otras aptitudes. Al fomentar relaciones positivas a pesar de estas diferencias contribuye a una posible cohesión social y paz a largo plazo. No obstante, en algunos contextos afectados por conflictos, unirse a un Círculo puede constituir todo un desafío para adolescentes de diferentes orígenes o experiencias. Trate entonces, de integrar a la comunidad para presentar los Círculos de Adolescentes como espacios donde establecer lazos entre las y los adolescentes para que se conozcan y disfruten juntos al jugar, aprender y trabajar. No obligue a los adolescentes de diferentes grupos a estar juntos si ello exacerba las tensiones.

### **ACUERDOS DE GRUPO**

Además de establecer que se hará, para lo que harán y lograrán juntos, las y los adolescentes deben formar acuerdos de grupo sobre cómo participarán y trabajarán juntos en sus Círculos. Las y los adolescentes que se reúnan como Círculo podrán revisar y aceptar sus acuerdos de convivencia durante una de las primeras sesiones.

Al establecer sus propias acuerdos las y los adolescentes sienten su Círculo como propio y se sienten seguros al comenzar a trabajar juntos. Los acuerdos grupo son útiles también cuando enfrentan desafíos en sus tareas, ya que proporcionan un punto de referencia para el debate. Cuando sea posible, se redactarán y publicarán en algún lugar visible durante cada sesión.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Para decidir los acuerdos deberá responder a preguntas similares a las siguientes:

- ¿Qué haremos (o no haremos) para asegurarnos de que todos se sientan igualmente incluidos?
- ¿Hay palabras, formas de hablar entre nosotros u otras acciones que acordamos no usar nunca en nuestros Círculos?
- ¿Hay algo que no haremos nunca en nuestros Círculos o que haremos siempre?
- ¿Hay cosas que traeremos siempre a nuestros Círculos o que no traeremos jamás?
- ¿Qué diremos o no diremos si alguien menciona algo con lo que no estamos de acuerdo? esa persona para evitar interrumpir la actividad que hayamos iniciado?
- Si alguien comparte ideas o algo que haya hecho (como un dibujo o un collage), ¿Cómo nos aseguraremos de que se sienta animado y respetado?
- ¿Cómo hablaremos con otras personas fuera de nuestro Círculo sobre lo que hacemos en las sesiones? ¿Hay algo que analizaremos en nuestro Círculo y que acordemos mantener en privado o de forma confidencial?

Las y los adolescentes usarán sus propias ideas cuando analicen y establezcan los acuerdos de convivencia, si bien usted deberá asegurarse que las mismas son consistentes con los principios de derechos humanos, especialmente la inclusión y la no discriminación.

A medida que los Círculos avancen en cualquiera de las cuatro fases, sus integrantes deberán analizar el progreso sobre las pertinencias de los acuerdos de convivencia. Al igual que al establecer y revisar las metas de grupo, a los nuevos Círculos de Adolescentes (en las fases de Iniciar nuestro Círculo o Conocernos a nosotros mismos) puede resultarles útil incluir una breve revisión de los acuerdos como un paso de alguna sesión. Para aquellos Círculos que hayan trabajado juntos durante algún tiempo (como los que se encuentran en las fases de Conexión o de Llevar a la práctica) podría resultarles útil tomar una sesión completa para revisar de los acuerdos del grupo.

Las y los docentes pueden sugerir asimismo que el Círculo de Adolescentes revise los acuerdos en el caso de que surjan dificultades o desacuerdos mientras participan en actividades conjuntas, o si algún compañero se siente ofendido o



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

excluido. Las y los adolescentes del Círculo pueden referirse a sus propios acuerdos, reconocer cuándo lo han aplicado o no con éxito y analizar posibles alternativas, así como aclarar, cambiar, agregar o incluso eliminar acuerdo.

Las y los docentes deberán estar pendientes de los desafíos y oportunidades que pudieran surgir en el trabajo con adolescentes y saber tomar las medidas necesarias para ayudarlos a mantener sus Círculos fuertes y seguros. Hablar sobre temas sensibles y mantener los Círculos seguros ofrecen estrategias específicas para que las y los docentes puedan manejar estos desafíos y transformarlos en oportunidades positivas para las y los adolescentes siempre que sea posible.

### **Hablar sobre temas sensibles**

Un Círculo de Adolescentes es un espacio en donde las y los adolescentes analizan y exploran temas de su interés, que pueden ser desde deportes y entretenimiento hasta eventos de actualidad y materias académicas. Los adolescentes pueden asimismo plantear temas delicados en algunos contextos, como:

- Sexualidad, homosexualidad, bisexualidad y otras identidades sexuales.
- Salud sexual y reproductiva, embarazo, actividad sexual segura, anticoncepción, VIH/ SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Relaciones amorosas, citas y matrimonio.
- Roles, relaciones o identidades de género.
- Experiencias personales de violencia, violación, violencia sexual y violencia asociada con conflictos armados.
- Problemas políticos y sociales, especialmente la dinámica de los conflictos y la consolidación de la paz.
- Religión, etnia u otras identidades de grupo.

Es importante que las y los adolescentes tengan la oportunidad de participar en análisis constructivos y transparentes sobre temas de su interés, incluso aquellos que puedan considerarse sensibles.

### **Mantener Círculos seguros y fuertes**



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Preste mucha atención para asegurarse de que las y los adolescentes interactúen de manera positiva e intente identificar los problemas desde el principio, antes de que se compliquen y sean difíciles de resolver. Actúe para transformar estas situaciones en oportunidades positivas.

### **Mantener los Círculos seguros**

En cualquier Círculo, los adolescentes llegan a acuerdos y también tienen sus diferencias. Es posible que se hablen con poca sensibilidad o se traten con crueldad. En estos casos, necesitan su intervención para aprender de esos momentos, resolver sus conflictos y desarrollar relaciones de trabajo positivas.

Utilice los pasos para trabajar con adolescentes y ayudarles a resolver sus problemas enumerados a continuación. Recuerde, que algunos desafíos podrían requerir de recursos y apoyo adicionales. Si algunos adolescentes no estuvieran interactuando:

- Anímelos a unirse a los compañeros.
- Preséntelos a otros adolescentes con personalidades o intereses similares.
- Anime a otros adolescentes a acogerlos activamente en sus actividades.
- Hable con ellos en privado. Si hubiera un problema, intente resolverlo para que puedan participar con confianza en el Círculo. En caso contrario, respalde su elección de participar de manera silenciosa o pasiva, recordando que podría ser parte de su proceso de ajuste o recuperación.
- Reconozca los síntomas de problemas graves de salud mental o angustia emocional y siga las pautas para poner a los adolescentes en contacto con los servicios apropiados.

Si un adolescente maltrata a alguien:

- Tome medidas para detener el comportamiento poco amable de inmediato, pero trate de no identificar ni avergonzar a los involucrados. No reaccione dramáticamente ni exagere la situación.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Una medida efectiva sería alejar a los adolescentes involucrados. Hágalo de una manera que no parezca que estén siendo castigados o regañados.
- Tómese un tiempo fuera del Círculo para hablar en privado con los adolescentes involucrados. Investigue lo ocurrido y la razón de su comportamiento. Escuche la opinión a cada uno de ellos.
- Trabaje con ellos para intercambiar ideas sobre cómo pueden variar su comportamiento y reparar la relación.
- Las y los adolescentes tendrán la oportunidad de resolver el problema a su manera si lo desean.
- Anime al Círculo a sentirse seguros e incluya a todos, invite a las y los compañeros a compartir sus propias esperanzas en un Círculo seguro.
- Recuerde que si usted no se posiciona ante un comportamiento poco amable dentro del Círculo, las y los adolescentes lo sentirán como un apoyo.

Si un grupo de adolescentes discute o está en desacuerdo:

- Trate de dejar que ellos mismos resuelvan el conflicto mediante las habilidades que han desarrollado.
- Involúcrese en el conflicto si las y los adolescentes estuvieran muy enojados o molestos, estancados en su desacuerdo y/ o si percibe que la situación pudiera empeorar. Gritar, llorar, insultar o amenazar son señales claras de que un conflicto se ha vuelto demasiado difícil de manejar para las y los adolescentes y que necesitan que usted intervenga.
- Las y los adolescentes involucrados en la pelea tendrán la oportunidad de calmarse. Puede ser útil separarlos en diferentes partes del lugar para que descansen unos minutos lejos del otro. Invite a alguno de los involucrados a que ayude con una tarea diferente para que puedan alejarse sin sentir vergüenza.
- Posteriormente debe dar seguimiento al asunto para ayudar a las y los adolescentes a abordar su conflicto. En la mayoría de los casos, es mejor comenzar con una conversación monitoreada y en privado entre las y los adolescentes involucrados. No obstante, es posible que los Círculos más fuertes y las y los adolescentes más maduros quieran incluir a todos los



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

miembros del Círculo en el proceso de reconciliación.

- Reconozca que los conflictos son parte de cualquier relación, y pueden ser una oportunidad de aprender. Recuerde a las y los adolescentes que deben sentirse orgullosos de su capacidad de aprender de los conflictos y no asumirlos como debilidad o fracaso.

Si los adolescentes continúan insultándose o maltratándose unos a otros:

- Mantenga una línea abierta de comunicación con todas las personas involucradas. Hágalas saber que está preocupado.
- Consúltelos individualmente, fuera de las clases si es posible. Trate de averiguar por qué se comportan de esta manera y pida a todos sus puntos de vista.
- Considere utilizar la actividad Revisar los acuerdos para involucrar a todos los adolescentes a fortalecer el Círculo. Sugiera nuevas reglas para ayudar al Círculo a trabajar mejor en equipo y analice la forma en que los integrantes pudieran apoyarse entre sí para seguir los acuerdos.

Si los conflictos continúan o aumentan demasiado rápido como para seguir los pasos anteriores, procure siempre:

- Considere informar a los padres y pedir su apoyo.
- Trate de mantener informados a las y los adolescentes si usted y ellos buscan el apoyo de sus padres o de otros integrantes de la comunidad.
- Considere acceder a servicios o apoyo externos que puedan ser de utilidad, como asesoramiento o mediación.
- Aliente a los adolescentes a practicar actividades para reducir el estrés.
- Aliente a las y los adolescentes a recibir ayuda externa de manera positiva y que la perciban como una forma de ser atendidos y valorados por otros.
- Asuma la tarea de docente para adolescentes como un desafío y solicite apoyo adicional cuando considere que lo



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

requiere.

### ¿Qué es una sesión o clase?

Una sesión es el período durante el que un Círculo de Adolescentes se reúne y participa en actividades conjuntas. La sesión deberá seguir una serie de pasos/ pautas que se utilizan de forma rutinaria cada vez que el Círculo se reúne. En esta orientación, se recomiendan ocho pasos.

Las sesiones y los pasos/pautas se adaptarán a las necesidades particulares de cada Círculo. Con respecto a la duración y estructura de las sesiones y los pasos correspondientes, se introducirán variantes cuando las y los adolescentes trabajen en diferentes actividades y fases de forma conjunta.

### ¿Cuánto debe durar una sesión o clase?

Cada sesión suele durar entre una y dos horas. Las fases Iniciar nuestro Círculo o Conocernos a nosotros mismos que tienen una duración más corta, podrían ser las más apropiadas para mantener la atención de las y los adolescentes más jóvenes o adolescentes que se están adaptando a un nuevo contexto o entorno. Por otra parte, es posible que las y los adolescentes que se encuentren en la fase Conexión o Poner en práctica prefieran sesiones más largas para trabajar juntos en actividades que requieran de más tiempo o análisis.

### Planificación de una sesión: ocho pasos/ pautas

Las y los docentes utilizarán los ocho pasos/pautas que se muestran a continuación para planificar las clases con adolescentes y adaptarlos a su contexto. Ocho pasos pueden parecer mucho para una o dos horas, pero debe tener en cuenta que algunos pasos toman solo unos minutos, mientras que otros, especialmente el paso de Desafíos, que es la actividad principal de todas las sesiones, ocupa la mayor parte del tiempo.

Cada uno de los pasos cumple un propósito relevante para el Círculo de Adolescentes. Al planificar las sesiones, es importante comprender cómo podría funcionar cada uno de estos pasos, así como su posible utilidad.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Prepárese para adaptar los pasos/pauta a los intereses y contextos de las y los adolescentes, especialmente con respecto del tiempo. Como se señaló anteriormente, para las y los adolescentes que se encuentren en las fases de Iniciar nuestro Círculo y de Conocernos a nosotros mismos, los pasos más cortos pueden ser los más apropiados, mientras que las y los adolescentes en las fases de Conexión o Poner en práctica posiblemente necesiten más tiempo para los últimos pasos. Sea flexible: siga las rutinas generadas mediante cada paso, pero no se adhiera a ellas con rigidez si eso llevara a que las actividades resulten menos interesantes o más limitantes para las y los adolescentes. En el caso de que usted decida no incluir los ocho pasos, piense cómo lograr los mismos propósitos siguiendo diferentes procesos.

### Apertura del Círculo

La apertura del Círculo se lleva a cabo al comienzo de cada sesión para que todos se sientan bienvenidos. Será simple y fácil y brindará a las y los adolescentes del Círculo la oportunidad de participar activamente y en igualdad de condiciones. La apertura del Círculo suele involucrar actividad física para ayudarlos a sentirse alerta y con energía. Algunos Círculos pueden mantener el mismo Inicio en cada sesión para aportar así un sentido de orden y rutina.

**Recordar y actualizar (5-10 minutos)** dependiendo de si será necesario realizar una revisión y actualización exhaustivas. Durante el paso de recordar y actualizar, los adolescentes repasan lo que aprendieron en la sesión anterior, lo que incluye recordar las actividades que se llevaron a cabo en esa sesión.

### Ejemplos:

- Las y los adolescentes comparten recuerdos de la última sesión, especialmente momentos agradables, logros especiales del Círculo o aprendizajes importantes.
- Un adolescente representará el personaje de **reportero** que entrevista a sus compañeros sobre lo que recuerdan o aprendieron en la última sesión.
- Los Círculos de Adolescentes que trabajan juntos en proyectos a largo plazo (como el ciclo Llevar a la práctica) revisan los



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

avances logrados en las últimas sesiones y ponen al día a los compañeros del Círculo que se hayan perdido algunas sesiones.

**Calentamiento (10-15 minutos).** El calentamiento es una actividad corta que se realiza al inicio de la sesión. La actividad de calentamiento debe introducir actividades dinámicas o tranquilas para los participantes. El calentamiento será sencillo y fácil de seguir.

### Ejemplos:

- Las dinámicas como **juegos cortos y simples**, pueden usarse en el paso del Calentamiento para que los participantes se diviertan. Consulte los diferentes **Ejercicios dinámicos** del Cuadro de actividades para desarrollar ideas.

**Explicación y Análisis (20-60 minutos o más).** El paso de Explicación y análisis es un momento de transición entre los pasos de Calentamiento y Desafíos. Los adolescentes analizan sus experiencias y aprendizaje durante el Calentamiento y la o el docente les explica el paso **Desafíos**, que es la actividad principal de cada sesión.

El paso Explicación y análisis implica más hablar que actuar y debe adaptarse a los intereses de las y los adolescentes. No los presione a permanecer sentados ni a hablar o escuchar durante mucho tiempo, sobre todo si eso consumiera su energía después de la actividad de Calentamiento. Facilite tiempo suficiente para comprender y hacer preguntas acerca de las instrucciones.

**Desafíos (5-10 minutos)** El paso Desafíos es una actividad sencilla que las y los adolescentes realizan y completan durante una sesión. Este paso puede usarse para practicar una potencialidad que aprendieron en alguna sesión anterior, así como para dar seguimiento a proyectos individuales o de grupo en el que trabajaron durante varias sesiones. Para aquellos que se encuentren en las fases Iniciar nuestro Círculo y Conocernos a nosotros mismos, podría variar por día. Las y los adolescentes en el ciclo de Conocernos a nosotros mismos usarán este paso para trabajar en dibujos, collages u otros proyectos individuales que iniciaron en una sesión anterior. Los adolescentes que trabajen en proyectos de grupo en el ciclo



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

de llevar a la práctica pueden usar el paso de Desafíos para planificar y trabajar conjuntamente.

**Compartir y Conocerse a sí mismo (5 minutos)** a menos que los adolescentes necesiten más tiempo. El paso de **Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos** constituye un momento para que las y los adolescentes compartan lo que hayan hecho durante el paso de **Desafíos** junto con los compañeros de su Círculo y muestren, escriban o dibujen lo que han **aprendido de sí mismos** durante el tiempo que compartieron.

Este paso brinda a las y los docentes una oportunidad valiosa de evaluar el aprendizaje de las y los adolescentes y los avances obtenidos. Podría ser útil mantener conversaciones más largas y profundas sobre **Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos**, así como evaluaciones de aprendizaje cada cierto tiempo en lugar de hacerlo en cada sesión.

Para llevar **Revisión (10-20 minutos)** pero puede alargarse para intercambios y comentarios más profundos. Durante el paso **Revisión**, las y los adolescentes comparten sus sentimientos y opiniones sobre el conjunto de la sesión. Se trata de una oportunidad para que las y los docentes comprueben si las y los adolescentes disfrutaron de las sesiones y al mismo tiempo si sienten que las sesiones les ayudan a avanzar hacia sus metas.

Al igual que con el paso de **Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos**, es posible que algunos Círculos quieran incluir un proceso de revisión más profundo cada cierto tiempo, en lugar de incluirlo como un paso adicional en cada sesión. La actividad **Revisar los avances del grupo** es especialmente útil para ello. La actividad **Revisar los acuerdos de grupo** también ayuda a las y los adolescentes a analizar cómo mejorar las sesiones para que resulten más divertidas y gratificantes.

**Cierre del Círculo (5 minutos).** El Cierre del Círculo se lleva a cabo al final de cada sesión y reúne a las y los adolescentes para poner punto final a los tiempos transcurridos juntos. Se trata de una actividad que les recuerda que todos ellos son integrantes del Círculo, todos son iguales y relevantes y que su participación en la sesión del día fue importante. El Cierre puede ser una canción, una tonada tradicional, baile, juego, rutina de ejercicios o cualquier otra actividad divertida,



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

dinámica y que resulte placentera. Se procederá de la misma forma cada día. Los adolescentes pueden inventar su propio ritual de Cierre de Círculo y cambiarlo cuando lo deseen. Es posible que algunos adolescentes prefieran la misma actividad tanto para la Apertura o Inicio como para el Cierre.

### Las Cuatro Fases de actividades

El proceso para que las y los docentes planifiquen una serie de actividades para sesiones con y para adolescentes utilizando las Cuatro Fases que abarque secuencias sencillas de sesiones con actividades variadas, divertidas y relajantes, hasta secuencias complejas que involucran a grupos de adolescentes trabajando juntos en tareas o proyectos elaborados durante varias sesiones.

Un Círculo de Adolescentes puede permanecer en cualquier fase mientras las y los adolescentes se sientan cómodos e interesados. Las y los adolescentes pasarán a una fase más compleja si comienzan a aburrirse o se sienten listos para un nuevo reto. Pueden asimismo moverse hacia una fase más simple si desean descansar de tareas más complejas, establecer relaciones de equipo con nuevos adolescentes que se hayan unido al Círculo o dedicar más tiempo a practicar de nuevos aprendizajes. A continuación una breve descripción de las Cuatro fases:

1. **Iniciar nuestro Círculo:** esta fase ayuda a un grupo de adolescentes que se reúnen por primera vez a conocerse y sentirse cómodos participando juntos en actividades.
2. **Conocernos a nosotros mismos:** en esta fase, las y los adolescentes exploran sus identidades y aprenden más sobre sí mismos y sobre los demás.
3. **Conexión:** en esta fase, las y los adolescentes desarrollaran relaciones sanas, trabajar juntos y entrar en contacto con sus comunidades.
4. **Poner en práctica:** en esta fase, las y los adolescentes aprenden a trabajar en equipo y a implementar acciones en sus familias, escuelas y comunidades.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Organización del material

El Programa de Habilidades para la Vida se llevará a cabo de forma progresiva para el desarrollo diez (10) potencialidades, tres por cada uno de los momentos pedagógicos del año escolar. Los docentes y a la familia previamente formados, dirigirán en cada uno de los tres (3) momentos, los encuentros y actividades considerando siempre las condiciones de ambiente en las semanas flexibles o radical.

El desarrollo de actividades del Programa Habilidades para la Vida serán organizadas como se detalla a continuación:

#### PRIMER MOMENTO

- Del 18 de octubre al 10 de diciembre
  - Actividad de Cierre : 09 y 10 de diciembre

#### ACTIVIDADES ENERGIZANTES / TARJETAS INSPIRADORAS (ha decisión del docente)

FECHA	SEMANA	POTENCIALIDADES	ACTIVIDADES	FASES DE ACTIVIDADES	INTENCIONALIDADES PEDAGÓGICAS
18/10/2021 AL 22/10/2021	1 FLEXIBLE	COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN	COMUNICAR SIN PALABRAS	CONNECTAR	Aprender y entender el significado de la comunicación no verbal. Practicar la expresión de emociones utilizando únicamente la comunicación no verbal a través de juegos de representación.
25/10/2021 AL 29/10/2021	2 RADICAL				
01/11/2021 AL 05/11/2021	3 FLEXIBLE	COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN	NUESTROS DÍAS	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS	Practicar el trabajo en grupo y dibujar un día típico de la vida de los participantes.
08/11/2021 AL 12/11/2021	4 RADICAL				
15/11/2021 AL 19/11/2021	5 FLEXIBLE	IDENTIDAD Y AUTOESTIMA	NOSOTROS POR DENTRO Y POR FUERA	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS	Conocerse unos a otros presentándose y dibujando un autorretrato.
22/11/2021 AL 26/11/2021	6 RADICAL				
29/11/2021 AL 03/12/2021	7 FLEXIBLE	COOPERACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO	JUEGOS DE CRUZAR EL RÍO	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS	Participar en un juego de trabajo en equipo para generar confianza en otros miembros del círculo y practicar las habilidades de trabajo en equipo.
06/12/2021 AL 10/12/2021	8 RADICAL				



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### SEGUNDO MOMENTO

- Del 10 de enero al 18 de marzo

° Actividad de Cierre: 17 y 18 de marzo

#### **ACTIVIDADES ENERGIZANTES / TARJETAS INSPIRADORAS (ha decisión del docente)**

FECHA	SEMANA	POTENCIALIDADES	ACTIVIDADES	FASES DE ACTIVIDADES	INTENCIONALIDADES PEDAGÓGICAS
10/01/2022 AL 14/01/2022	1 FLEXIBLE	HACER FRENTE AL ESTRÉS Y CONTROLAR EMOCIONES	RECONOCER LA EMOCIONES	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO	Identificar una emoción y describirla a través de un ejercicio de dibujo.
17/01/2022 AL 21/01/2022	2 RADICAL				
24/01/2022 AL 28/01/2022	3 FLEXIBLE	EMPATÍA Y RESPETO	REUNIR HISTORIA	CONECTAR	Entrevistar a los integrantes de la comunidad y aprender de sus historias personales.
31/01/2022 AL 04/02/2022	4 RADICAL				
07/02/2022 AL 11/02/2022	5 FLEXIBLE	EMPATÍA Y RESPETO	HISTORIA DE ANIMALES INSECTOS Y PÁJAROS	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS	Aprender sobre la empatía y ver la vida desde la perspectiva de los demás.
14/02/2022 AL 18/02/2022	6 RADICAL				
21/02/2022 AL 25/02/2022	7 FLEXIBLE	EMPATÍA Y RESPETO	HACER UN LANZAMIENTO	PONER EN PRÁCTICA	Desarrollar "declaraciones para el lanzamiento" para convencer a otros de que apoyen y participen en su proyecto.
07/03/2022 AL 11/03/2022	8 FLEXIBLE	PENSAMIENTO CRÍTICO Y TOMA DE DECISIONES	RECONOCER LOS RECURSOS	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO	Identificar los recursos disponibles en su comunidad, especialmente materiales, espacios, información, apoyos brindados por otras personas incluyendo el conocimiento cultural y sus propias capacidades.
14/03/2022 AL 18/03/2022	9 RADICAL				



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### TERCER MOMENTO

- Del 21 de marzo al 03 de junio

- Actividad de cierre: 02 y 03 de junio.

#### **ACTIVIDADES ENERGIZANTES / TARJETAS INSPIRADORAS (ha decisión del docente)**

FECHA	SEMANA	POTENCIALIDADES	ACTIVIDADES	FASES DE ACTIVIDADES	INTENCIONALIDADES PEDAGÓGICAS
21/03/2022 AL 25/03/2022	1 FLEXIBLE	LIDERAZGO E INFLUENCIA	RELATO LIDERAZGO	CONECTAR	Discutir y aprender sobre las cualidades de liderazgo. Crear historias sobre momentos y actos de liderazgo.
28/03/2022 AL 01 /04/2022	2 RADICAL				
04/04/2022 AL 08/04/2022	3 FLEXIBLE	RESOLUCIÓN DE PROBLEMA Y GESTIÓN DE CONFLICTO	MAPA DE RELACIONES	CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO	Organice una lluvia de ideas para identificar a las personas útiles y personas complicadas en la vida de los participantes.
18/04/2022 AL 22/04/2022	4 FLEXIBLE	ESPERANZA EN EL FUTURO Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	SOY TENGO , PUEDO	CONOCEMOS A NOSOTROS MISMO	Descubrir la identidad personal mediante el dibujo creativo de sus fortalezas.
25/04/2022 AL 29/04/2022	5 RADICAL				
02/05/2022 AL 06/05/2022	6 FLEXIBLE	ESPERANZA EN EL FUTURO Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	CRONOGRAMA CON FORMA DE ÁRBOL PARA PROYECTO	PONER EN PRÁCTICA	Planificar y organizar los pasos del proyecto mediante un cronograma con forma de árbol incluyendo eventos, personas y fechas.
09/05/2022 AL 13/05/2022	7 RADICAL				
16/05/2022 AL 20/05/2022	8 FLEXIBLE	CREATIVIDAD E INNOVACIÓN	LLUVIA DE IDEAS PARA SOLUCIONES, POSIBILIDADES Y PROYECTO	PONER EN PRÁCTICA	Practicar la lluvia de ideas y las diferentes formas de usarla creativamente.
23/05/2022 AL 27/05/12/2022	9 RADICAL				
30/05/2022 AL 3/06/2022	10 FLEXIBLE	CREATIVIDAD E INNOVACIÓN	CREAR PROTOTIPOS	PONER EN PRÁCTICA	Inventar y crear una maqueta o prototipo.



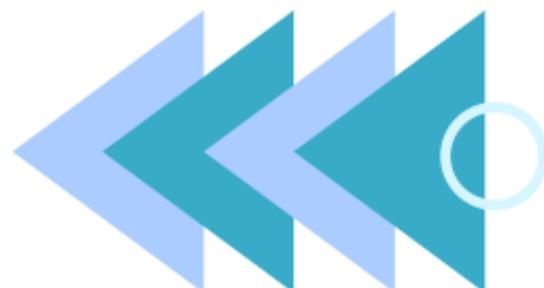
Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

*Habilidades para la vida*



PRIMER  
MOMENTO  
PEDAGÓGICO





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Acordar las reglas grupales

Los adolescentes establecen reglas para trabajar juntos de manera inclusiva, respetuosa, comprensiva y agradable.

Actividad N. °1:

Potencialidad: Comunicación y expresión

COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN	<b>ACTIVIDAD 1:</b> COMUNICAR SIN PALABRAS	CONECTAR
--------------------------	--	----------

#### Propósito

Colaborar para acordar las reglas grupales.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Qué queremos?

- Practicar habilidades de comunicación.
- Cooperar con otros.
- Generar confianza y respeto.

### Potencialidades

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo. Resolución de problemas y manejo de conflictos.

### Características del grupo

Círculos que estén comenzando un nuevo ciclo o dando la bienvenida a muchos miembros nuevos. Adolescentes de cualquier edad.

### Fase

Iniciar nuestro círculo.

### Antes

Los adolescentes habrán dispuesto de un mínimo de dos sesiones para conocerse. Esta actividad funciona bien al principio de un ciclo, aunque no deberá intentarse en la primera sesión, ya que los adolescentes podrían sentirse demasiado tímidos o abrumados. Guía de Círculos fuertes y herramienta de Reglas grupales.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Después

Utilice la actividad Revisar las reglas grupales a intervalos regulares para brindar a los adolescentes la oportunidad de reflexionar sobre sus reglas y de cambiarlas si así lo desean. Esta actividad puede ser también de utilidad en aquellas situaciones en las que los adolescentes se sientan excluidos o no sean capaces de resolver las discrepancias.

### El docente orienta:

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Optativo: entregue a cada participante dos hojas de papel y asegúrese de que cada uno tenga algo con qué escribir.

Hoy acordaremos las reglas para trabajar en círculo de forma que nos ayude a todos a disfrutar de nuestro tiempo juntos, llevarnos bien y hacer un buen trabajo.

Comencemos con las siguientes preguntas:

¿Qué nos ayuda a trabajar bien con otras personas? ¿Qué nos dificulta trabajar bien con otras personas?

Quédense en silencio mientras piensan o escriben sus respuestas. Tras unos minutos para pensar, pídeles que compartan algunas de las respuestas.

“Escriban sus ideas sobre las reglas que nos ayudarán a trabajar bien juntos. Piensen en aquello que todos los que participan en el círculo deben hacer siempre, lo que nunca deben hacer, o cualquier otra cosa”.

Deles unos minutos para que escriban sus ideas en las tarjetas.

Los participantes colocarán las hojas de papel en el centro del círculo y expondrán sus reglas. A medida que cada adolescente comparta un nuevo papel, juntarán reglas de categorías relacionadas. Pídeles que se sienten en silencio y escuchen a cada persona que comparte sus reglas. No levante la voz para mostrar acuerdo o desacuerdo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preguntas generadoras:

“¿Estamos todos de acuerdo con estas reglas? ¿Hay alguna que nos resulte difícil de cumplir? ¿Hay alguna otra importante que deberíamos incluir para asegurarnos de que todos trabajemos bien juntos, nos sintamos incluidos y disfrutemos de nuestro tiempo juntos?”. Discutan las respuestas.

### Compartir:

#### Socialización:

- ¿Cómo nos aseguraremos de que todos se sientan incluidos y bienvenidos?
- ¿Hay alguien que no se sienta incluido y bienvenido a partir de las reglas ya sugeridas? Asegúrese de incluir a diferentes grupos de adolescentes que ya formen parte del círculo, o que se les anime a unirse, especialmente niños, niñas, adolescentes con discapacidades, personas de diferentes religiones o etnias y cualquier otra categoría.
- ¿Cómo nos aseguraremos de que todos tengan la oportunidad de compartir sus ideas y de probar cosas nuevas?
- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que todos se sientan cómodos cuando comparten sus ideas o prueban algo nuevo?
- ¿Cómo compartiremos nuestras opiniones con honestidad, pero sin que nadie se sienta mal ni faltando al respeto?

### Otras actividades:

Escriba una lista final de reglas con las nuevas reglas o los cambios sugeridos. Asegúrese de escribir las reglas en un papel u otro elemento que se pueda publicar y que quede a la vista del círculo en las siguientes sesiones.

Concluya con una pequeña ceremonia de reconocimiento a las nuevas reglas. Los adolescentes pueden mostrar su compromiso de respeto a las reglas leyéndolas en voz alta o firmando en el papel o en la pizarra.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Comunicar sin palabras

Juego de representación sobre comunicación no verbal.



COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN

**ACTIVIDAD 2:** NUESTROS DÍAS

CONOCERNOS  
A NOSOTROS MISMOS

#### Propósito

Aprender y entender el significado de la comunicación no verbal. Practicar la expresión de emociones utilizando únicamente la comunicación no verbal a través de juegos de representación.

#### ¿Qué queremos?

Comprender cómo comunicar ideas o emociones mediante la comunicación no verbal.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Usar la comunicación no verbal para comunicar algunas de sus propias ideas y emociones.

### Potencialidades

Comunicación y expresión.

### Características del grupo

Los adolescentes que conocen lo que es un juego de representación.

### Fase

Conexión.

### Antes

Utilice la Herramienta: juegos de representación.

### Después

Los adolescentes pueden debatir sobre la forma en que usan la comunicación no verbal. Es posible que estén comunicándose sin saberlo.

### Preparación

No es necesaria.

### El docente orienta:

Además de la palabra hablada, existen diferentes tipos de comunicación.

“Cruzarme de brazos puede tener un significado para usted. Poner los ojos en blanco puede significar algo para usted. Estos son ejemplos de comunicación no verbal.”

“¿En qué otro tipo de comunicación no verbal puede pensar?”





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Pida voluntarios para mostrar algunos ejemplos de pensamientos que se pueden comunicar mediante gestos o lenguaje corporal. Pida a la audiencia de adolescentes que observen, que expliquen con palabras lo que comunican los gestos o el lenguaje corporal. Algunos ejemplos:

- Poner las manos sobre las caderas.
- Poner las manos sobre la boca.
- Darle la espalda a alguien
- Rascarse la cabeza.
- Sonreír.
- Fruncir el ceño.

### Explique:

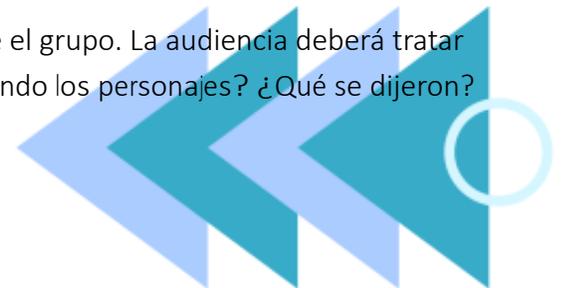
Los participantes formarán grupos pequeños y desarrollarán un breve juego de representación de entre dos a cinco minutos de duración.

Cada grupo hará rodar el cubo de emociones (solo pueden verlo los integrantes del grupo pequeño). Cada grupo trabajará en conjunto para crear una historia sobre la emoción que resultó al terminar de rodar el cubo. Comenzarán por imaginar un personaje que esté experimentando esa emoción. Imagine quién es y por qué siente esa emoción. Ahora imagine a una persona que esté experimentando una emoción diferente (la que usted decida). ¿Qué sucede cuando estas dos personas imaginarias interactúan?

El juego de representación se servirá del personaje creado y solo de comunicación no verbal para contar una historia (sin hablar). Marque tiempo para que los grupos pequeños practiquen y preparen sus juegos de representación.

### Compartir:

Pida a los grupos que ejecuten sus juegos de representación ante el grupo. La audiencia deberá tratar de adivinar lo que sucedió. ¿Qué emociones estaban experimentando los personajes? ¿Qué se dijeron?





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preguntas generadoras:

Una vez los grupos hayan presentado sus juegos de representación, pregunte a las y los participantes:

- ¿Se percata siempre de lo que se comunica de forma no verbal?
- ¿Cree que los demás notan cuando se comunican de forma no verbal?
- ¿Cómo el ser conscientes nos puede ayudar en nuestra comunicación tanto verbal como no verbal?

### Compartir:

Pida a los grupos que ejecuten sus juegos de representación ante el grupo. La audiencia deberá tratar de adivinar lo que sucedió. ¿Qué emociones estaban experimentando los personajes? ¿Qué se dijeron?

### Preguntas generadoras:

Una vez los grupos hayan presentado sus juegos de representación, pregunte a las y los participantes:

- ¿Se percata siempre de lo que se comunica de forma no verbal?
- ¿Cree que los demás notan cuando se comunican de forma no verbal?
- ¿Cómo el ser conscientes nos puede ayudar en nuestra comunicación tanto verbal como no verbal?

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

Cubo de emociones.

### Otras actividades

Los adolescentes elegirán escenarios específicos para el juego de representación. Un grupo puede representar solo las preguntas de comunicación verbal y otro representar únicamente respuestas de comunicación no verbal. Podría ser un juego.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Anime a los participantes a que sean conscientes tanto de su comunicación verbal como no verbal. Los participantes pueden asimismo observar a otros y comentar la comunicación no verbal que creen ver.



### Nuestros días

Las y los adolescentes trabajan en grupos para crear dibujos que describan un día típico en sus vidas.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

**ACTIVIDAD 3:** NOSOTROS POR DENTRO Y  
POR FUERA

CONOCERNOS  
A NOSOTROS MISMOS

#### Propósito

Practicar el trabajo en grupo y dibujar un día típico de la vida de los participantes.

#### ¿Qué queremos?

- Expresar sus pensamientos e ideas a través del dibujo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades

Identidad y autoestima.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos /Conocerse a sí mismo.

### Antes

No es necesario.

### Después

Guarde los dibujos o descripciones y utilícelos para actividades posteriores que les permitan expresar sus experiencias desde sus perspectivas y explorar oportunidades positivas en sus vidas.

### Preparación

Escriba los siguientes encabezados en la parte superior de las seis hojas de papel cuadrado:

**6AM**

**9AM**

**12MD**

**3PM**

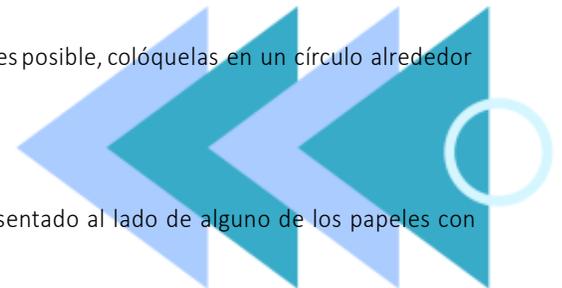
**6PM**

**9PM**

- Coloque las seis hojas de papel en diferentes esquinas de la habitación. Si es posible, colóquelas en un círculo alrededor del área para mostrar el ciclo de un día.

### El docente orienta:

Pida a los participantes que se organicen en seis grupos pequeños, cada uno sentado al lado de alguno de los papeles con las horas.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Cierre los ojos. Imagínesse a sí mismo a esta hora del día. ¿Dónde está? ¿Qué está haciendo? ¿Quién está con usted? ¿Cómo se siente? Abra los ojos. Tome turnos en su grupo para compartir sus respuestas.”

“Ahora, dibuje dónde está, qué está haciendo y cómo se siente a esta hora del día.”

Antes de dibujar, los participantes deberán planificar sus dibujos en grupo. Pueden analizar:

- ¿Están todos juntos en el mismo lugar, o todos en diferentes lugares en ese momento del día?
- ¿Están los niños y las niñas en los mismos lugares o en diferentes lugares?
- ¿Están todos en lugares similares o haciendo cosas similares, o hay alguna variedad?
- Además de mostrar lo que hace a esta hora del día, ¿cómo puede mostrar lo que siente?

“Puede diseñar su dibujo como guste, aunque sería buena idea dejar mucho espacio pues otros grupos agregarán sus dibujos.”

Cada grupo debe tener 15 minutos para trabajar en su dibujo.

Transcurridos los 15 minutos, pida a cada grupo que pase al siguiente gráfico.

**Ahora, muestren dónde están, qué están haciendo y cómo se sienten a esta hora del día.”**

Prosiga así hasta que cada grupo haya tenido la oportunidad de pasar por cada etapa del dibujo.

### Compartir:

#### Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son los momentos del día en los que disfruta de lo que hace o en los que más se divierte?
- ¿En qué momentos no se divierte o no disfruta de lo que hace?
- ¿Cuáles son los momentos del día en los que aprende? ¿Qué aprende?
- ¿Cuándo está solo? ¿Cómo se siente al estar solo?





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- ¿Cuándo está junto con otras personas? ¿Cómo es estar con otras personas?
- ▶ ¿Qué cosas de las que hace todos los días le hacen sentirse más orgulloso?
- Cuando observa todos estos elementos juntos, ¿Hay algo que le resulte sorprendente o interesante?  
¿Algo de lo que no se había percatado antes, de sus tareas diarias o de las tareas diarias de otra persona?

### Sugerencias

- ✓ Los adolescentes deben tener la libertad de usar o no el dibujo para describir su día.
- ✓ Motíelos a mostrar variedad de actividades en las que ellos u otros adolescentes puedan participar.
- ✓ Asuma una posición apropiada si considera que las y los adolescentes podrían involucrarse en actividades que los ponen en riesgo. Hable a solas con cada adolescente para saber si están describiendo su propio comportamiento o el de otra persona.
- ✗ No los regañe si describen actividades o comportamientos que usted desaprobe (incluso aquellos que puedan ser peligrosos o ilegales).
- ✗ No les diga lo que deben dibujar basándose en su perspectiva personal acerca de lo que deberían plasmar.
- ✗ No los presione para que compartan información sobre sus propias experiencias si no lo desean. En lugar de ello, pida que describan un día en la vida de un o una adolescente típico como ellos.
- ✗ No les pida que dibujen un día de su vida anterior a una crisis que los haya afectado (a menos que ellos mismos lo sugieran)
- ✓ Si los adolescentes no usan reloj u horas numéricas para marcar el tiempo en sus vidas diarias, use palabras descriptivas como temprano en la mañana, marcadores familiares de tiempo como antes de la oración de media mañana o símbolos del sol.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Es posible también que desee convertir esta actividad en una de Conocerse a sí mismo. Pida a los participantes que dibujen las horas o los símbolos del sol en un papel y posteriormente durante la semana que marquen dónde se encuentran en diferentes momentos del día y lo que hacen. Pueden incluso añadir dónde y cuándo se encuentran con otras personas y con quiénes. Luego, compartirán sus tablas de actividades en la revisión inicial de la próxima sesión.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

- Seis hojas grandes de papel cuadriculado para marcar las horas del día, lo suficientemente grandes como para que cada grupo de adolescentes escriba en ellas (o algo más para que dibujen).
- Un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

### Otras actividades

Use un collage o cualquier otro material visual en lugar de dibujar para representar diferentes momentos del día.

Pida que dibujen días típicos en diferentes estaciones del año.

Componga un poema breve o un canto sobre cada hora del día. Póngalos juntos para crear un poema, tonada o canción larga, que describan el ciclo de un día completo.

Elabore una obra o un juego de representación sobre un día típico en la vida de un adolescente, utilizando las actividades de cada momento del día.

### Continuar

Las y los adolescentes pueden trabajar en nuevos bocetos de sus dibujos, practicar sus habilidades de dibujo u otras aptitudes artísticas y exhibir su trabajo.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Las y los adolescentes pueden referirse a sus dibujos y explorar:

- Sus momentos favoritos del día.
- Los momentos del día que más desafíos plantean.
- Momentos en los que hacen contribuciones positivas como punto de partida para reconocer su valor para sus familias y comunidades.
- Los momentos del día en que enfrentan más retos como punto de partida para explorar soluciones.
- Tiempo del día en que tienen la oportunidad de realizar otras actividades que disfrutan o que les parecen interesantes como punto de partida para diseñar proyectos para aprovechar esos momentos.

Si trabaja con el mismo Círculo de adolescentes durante un largo período, repita la actividad después de unas pocas semanas o meses. Explore cualquier cambio en sus rutinas diarias, como las relacionadas con su propio desarrollo y los cambios en sus circunstancias.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Nosotros por dentro y por fuera

Las y los adolescentes se presentan y aprenden unos de otros mediante el dibujo de autorretratos.



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

**ACTIVIDAD 4: NOSOTROS POR DENTRO Y POR FUERA**

CONCERNOS  
A NOSOTROS MISMOS

#### Propósito

Las y los adolescentes se conocen unos a otros presentándose y dibujando un autorretrato.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Qué queremos?

- ▶ Expresar su identidad a través del dibujo.
- Comunicarse con otros y generar confianza.

### Potencialidades

Identidad y autoestima Comunicación y expresión. Creatividad e innovación.

### Características del grupo

Círculos de adolescentes que estén comenzando un nuevo ciclo o dando la bienvenida a nuevos miembros. Adolescentes de cualquier edad.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

### Antes

Establecer reglas grupales por adelantado con las y los adolescentes, esto les ayudará a revisar los dibujos de los demás de una manera respetuosa y que brinde apoyo.

### Después

En el siguiente paso, las y los adolescentes observan el trabajo de los demás y comparten sus pensamientos mediante la herramienta de **Recorrido por la galería**.

Las y los adolescentes podrán terminar sus dibujos y/ o trabajar en nuevos borradores de sus dibujos en futuras sesiones.

### Preparación

No es necesario.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### El docente orienta:

Pida a las y los adolescentes que se sienten en un lugar donde estén cómodos y en el que tengan algo de espacio. Dar a cada uno de ellos un papel y asegúrese de que tengan un bolígrafo, lápiz o crayón.

“Cierre los ojos por un minuto y trate de pensar en seis palabras diferentes que le describan. No lo diga en voz alta; solo piense en ellos”.

Deles unos minutos para pensar con tranquilidad.

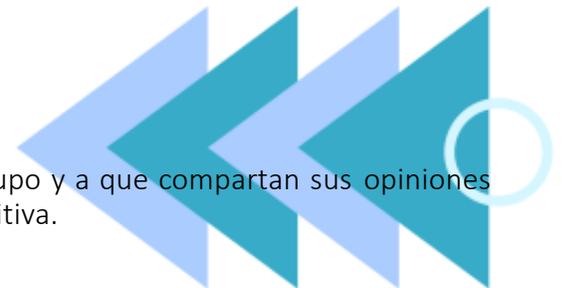
“Ahora se presentarán (o volverán a presentarse) sin usar esas palabras. Comience dibujando un círculo muy grande en su hoja de papel. (Muéstrelo dibujando un círculo en un papel). Este círculo lo representa a usted, a su mente, a su cara, a usted mismo”.

“Recuerde las seis palabras que pensó antes para describirse a sí mismo. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo es usted interiormente, y algunas describan cómo se le ve por fuera. Ahora dibújese a sí mismo y recuerde:

- Puede usar el espacio dentro del círculo para mostrar cómo es por dentro y por fuera.
- Si desea que su dibujo se vea como una cara (utilizando el círculo que dibujó) puede hacerlo, aunque puede buscar otro enfoque si lo desea.
- Intente dibujar, no use palabras. No se preocupe si no sabe dibujar bien”.

### Sugerencias:

- ✓ Aliente a los adolescentes a que usen las reglas de su grupo y a que compartan sus opiniones sobre el trabajo de los demás guardando respeto y de forma positiva.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

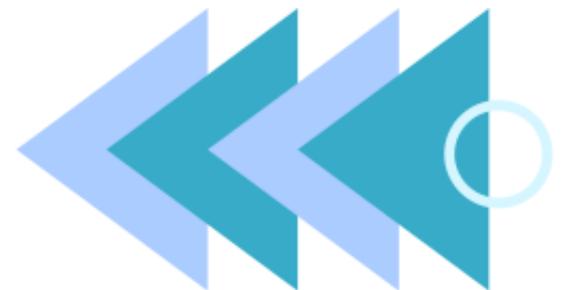
- ✓ Anímelos a que se diviertan mientras dibujan, y a que no se preocupen de si son buenos o malos dibujando.
- ✓ Haga su propio dibujo, si cree que así los adolescentes se animarán cuando le vean probar algo que sea desafiante.
  - ✓ Bríndeles la oportunidad de guardar sus dibujos y/ o publicarlos en algún lugar donde otros puedan verlos (inclusive dentro del espacio de actividades).
  - ✓ En caso de que hubiera adolescentes ciegos o con discapacidades visuales: esos adolescentes, o todos los adolescentes del círculo, pueden crear collage (con formas que puedan sentir) o poemas para describirse a sí mismos. Plántese dejar que todos los adolescentes exploren los collage o esculturas de los demás con los ojos cerrados o con los ojos vendados, para crear experiencias similares.
- ✗ No critique ni corrija los dibujos de los adolescentes (ni tampoco el círculo que dibujen al principio), ni les pida que dibujen de una manera determinada [Insertar el icono para Alentar a los adolescentes y aprovechar lo positivo]

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

- Papel (al menos uno por cada adolescente).
- Bolígrafos, lápices o crayones (al menos uno para cada adolescente).





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Otras actividades

Las y los adolescentes podrán: usar collage, esculturas, sonidos, música, danza, movimientos o poemas para presentarse.

Pueden dibujar a las personas que admiren.

Pueden identificar y representar sus fortalezas en los dibujos.

En una futura sesión, pida a los adolescentes que dibujen otra imagen de sí mismos, para que vean cómo han cambiado y crecido.

Cree un retrato grupal que muestre las similitudes y diferencias entre todos los adolescentes del círculo.

Pida a los adolescentes que dibujen las características que esperan tener en algún momento. Anímelos a referirse a estas ideas cuando se fijen metas para sí mismos o para sus círculos.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Juego de cruzar el río

Los participantes trabajan en equipos para cruzar un río imaginario usando trozos de papel a modo de escalones.



COOPERACIÓN  
Y TRABAJO EN EQUIPO

**ACTIVIDAD 5: JUEGOS DE CRUZAR EL RÍO**

CONOCERNOS  
A NOSOTROS MISMOS

### Propósito

Las y los adolescentes participan en un juego de trabajo en equipo para generar confianza en otros miembros del círculo y practicar las habilidades de trabajo en equipo.

### ¿Qué queremos?

- Generar confianza en otros adolescentes.
- Practicar habilidades de buena comunicación con los demás.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo.

### Características del grupo

Grupos que se van conociendo.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

### Antes

No.

### Después

Practicar más actividades de trabajo en equipo.

### Preparación

- Despeje el espacio para que esté abierto y libre de obstáculos.
- Elija y marque un punto de inicio y un punto final en diferentes puntos del espacio.

### El docente orienta:

Divida el grupo en dos equipos. Dé una hoja de papel a cada adolescente. Una vez que los equipos estén listos, dé la señal para comenzar. Dé el juego por finalizado cuando el primer equipo logre que todos los compañeros crucen el río o cuando hayan transcurrido 30 minutos.

- Los dos grupos trabajarán en equipo. La tarea de cada equipo consiste en llegar al otro lado del río. Comenzarán y terminarán en el mismo punto.
- El suelo o piso entre el punto de inicio y el final es un río y no pueden tocarlo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- El trozo de papel que sostiene cada persona es un escalón. La piedra puede tocar el agua, pero el pie o la mano debe estar sobre ella EN TODO MOMENTO. Si un pie o una mano no toca la piedra, se sacará (y el docente la recogerá).
- Todos los miembros del equipo deberán cruzar el río y llegar al punto final.
- El primer equipo en lograr que todos los compañeros crucen será el ganador.
- Los dos grupos trabajarán en equipo. La tarea de cada equipo consiste en llegar al otro lado del río. Comenzarán y terminarán en el mismo punto.
- El suelo o piso entre el punto de inicio y el final es un río y no pueden tocarlo.
- El trozo de papel que sostiene cada persona es un escalón. La piedra puede tocar el agua, pero el pie o la mano debe estar sobre ella EN TODO MOMENTO. Si un pie o una mano no toca la piedra, se sacará (y el docente la recogerá).
- Todos los miembros del equipo deberán cruzar el río y llegar al punto final.
- El primer equipo en lograr que todos los compañeros crucen será el ganador.

### Sugerencias

- ✓ Dé suficiente tiempo para que al menos un equipo cruce el río.
- ✓ Anime a los participantes.
- ✓ Permita que los adolescentes se detengan en el caso de que la actividad se prolongue demasiado tiempo sin éxito (y/ o si están frustrados), aunque, si todavía se estuvieran divirtiendo, permítales entonces continuar.
- ✓ Repita la actividad en futuras sesiones, especialmente para aquellos que no tuvieron éxito la primera vez, para que así lo puedan experimentar.
- ✗ No explique a los participantes la mejor manera de cruzar el río y permítales que aporten ideas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Compartir:

#### Socialización:

La o el docente plantea las siguientes preguntas:

- “¿Cómo se le ocurrió una buena manera de cruzar el río?”
- “¿Tomó la iniciativa una sola persona o trabajaron todos juntos?”
- “¿Cómo comunicó sus ideas?”
- “¿Qué técnicas podríamos intentar de nuevo si trabajáramos juntos en otras actividades o proyectos?”

#### Entorno

Espacio interior o exterior.

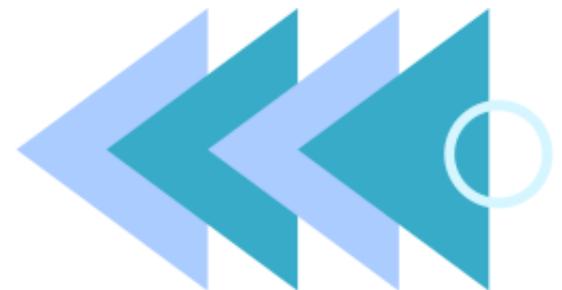
#### Materiales

Un trozo de papel para cada participante: use hojas de papel desechadas (como periódicos o revistas viejas) y guarde papel nuevo para uso futuro.

#### Otras actividades

Las o los adolescentes pueden hacer que el río imaginario cobre vida dibujando un río en papel de rotafolio y dejándolo en el piso mientras juegan.

Anime a las y los participantes a que continúen trabajando en equipos.





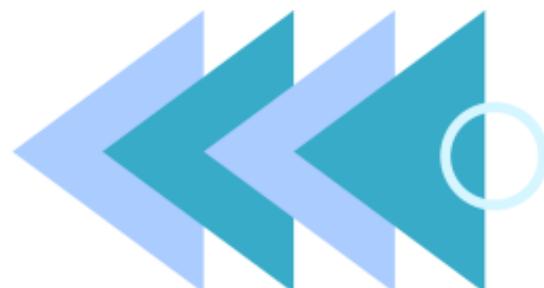
Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

*Habilidades para la vida*



## SEGUNDO MOMENTO PEDAGÓGICO





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Reconocer emociones

Los adolescentes exploran y aprenden sobre diferentes tipos de emociones a través del dibujo.



HACER FRENTE AL ESTRÉS Y CONTROLAR LA EMOCIONES

**ACTIVIDAD 6:** RECONOCER EMOCIONES

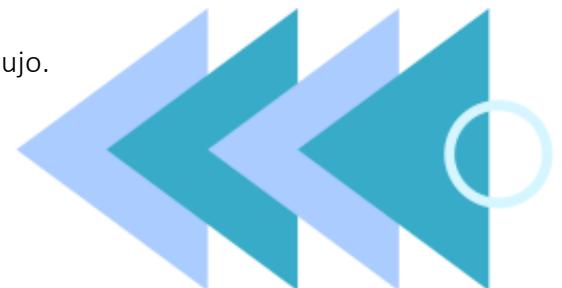
CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO

#### Propósito

Identificar una emoción y describirla a través de un ejercicio de dibujo.

#### ¿Qué queremos?

- Generar confianza entre otros adolescentes.
- Identificar y discutir emociones.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades

Identidad y autoestima. Lidiar con el estrés y manejar las emociones.

### Características del grupo

Adolescentes más jóvenes (de entre 10 y 14 años de edad) que desarrollen su vocabulario, adolescentes que se estén recuperando de crisis recientes y adolescentes que disfruten de actividades tranquilas e individuales.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

### Antes

Consulte la herramienta de **Recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas grupales** para ayudar a los adolescentes a compartir comentarios positivos cuando observen los dibujos de los demás. Use la herramienta **Tarjeta de emociones** como referencia para diferentes tipos de emociones.

### Después

No es necesario.

### Preparación

No es necesario.

### El docente orienta:

Las y los participantes trabajarán en parejas para pensar las palabras que correspondan a las emociones y las escribirán en la pizarra.

**Optativo:** los adolescentes escribirán las palabras que piensan en sus cuadernos y diarios.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Todas las emociones son parte natural de la vida. No podemos controlar cómo nos sentimos, pero sí tratar de reconocer nuestras emociones y pensar cómo manejamos las que nos resultan difíciles y cómo disfrutamos de las buenas. Ahora pediré que elijan una emoción que les resulte importante y que la exploren a través del dibujo”.

Dibuje un rectángulo grande en el tablero y divídalo en cuatro cuadros.

“Cada uno de ustedes elegirá una emoción y hará cuatro dibujos para describirla”.

- En el primer cuadro, dibuje algo que le haga sentir esta emoción
- En el segundo cuadro, dibuje una imagen de cómo ve esa emoción.
- En el tercer cuadro, dibuje cómo le ayuda esa emoción.
- En el cuarto cuadro, dibuje cómo esa emoción puede ser difícil para usted.

1. Me siento... cuando yo:	2. Para mí, sentirse... se ve así:
3. Sentir... me ayuda cuando:	4. Sentir... me resulta difícil cuando:

Dé a las y los adolescentes al menos 20 minutos para que dibujen y cédales más tiempo si lo pidieran. Observe sus dibujos mientras trabajan. Compruebe si alguno de los dibujos de las y los adolescentes se refiere a experiencias difíciles, ya que podrían necesitar apoyo adicional.

Pregunte a las y los adolescentes si les gustaría compartir sus dibujos (por ejemplo, como parte de un recorrido por la galería), pero no los obligue a mostrar su trabajo a otros si no quieren.

### Compartir y analice:

- Mientras observan los dibujos de los demás.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- ¿Qué le hace sentir ciertas emociones?
- ¿Cómo expresa o muestra esas emociones?
- ¿Cuán difíciles le resultan?
- ¿Cómo le ayudan?

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué similitudes ve en los dibujos de los demás?
- ¿Qué utilidad tiene expresar emociones? ¿Puede llegar a ser inútil expresar emociones?
- ¿De qué manera nos ayudan estas emociones? ¿Pueden emociones complicadas como la tristeza o la ira ser útiles?
- ¿Cuándo nos resultan difíciles?

¿Emociones positivas como la felicidad o la excitación pueden ser difíciles?

### Sugerencias:

- ✓ Permita que los adolescentes elijan qué emoción les gustaría explorar a través del dibujo, incluso si todos eligieran las mismas emociones.
- ✓ Permita que los adolescentes exploren sus emociones de la manera que elijan. En lugar de dibujar imágenes, quizá podrían expresarse a través de colores, patrones o palabras.
- ✓ Observe a cada adolescente y mire sus dibujos. Observe si algún adolescente muestra signos de que pueda necesitar apoyo o servicios adicionales, como asesoramiento. Si fuera necesario, hable con el adolescente por separado y fuera de la sesión y póngalo en contacto con el apoyo que necesite.
- ✗ No presione a los adolescentes a que hablen sobre una emoción específica, ni los disuada de explorar la emoción que hayan elegido.
- ✗ No fuerce a los adolescentes a dibujar sus emociones de una forma determinada.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Entorno

Esta actividad se puede realizar en un espacio interior o exterior, donde los adolescentes se sientan cómodos, escriban y dibujen.

### Materiales

- Una hoja grande de papel por adolescente.
- Lápices.
- Marcadores y otros materiales de dibujo.

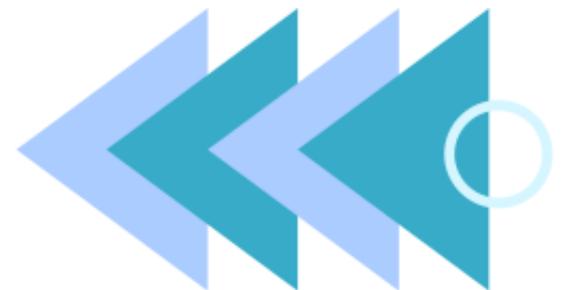
### Improvisar

Las y los adolescentes pueden explorar también sus emociones a través del collage o de la fotografía.

### Otras actividades

En las sesiones de seguimiento a las y los adolescentes pueden:

- Crear nuevos borradores de sus dibujos.
- Organizar una exposición de sus dibujos, centrándose en diferentes tipos de emociones.
- Explorar emociones a través de juegos de rol. Por ejemplo, podrían crear juegos de rol sobre situaciones que contribuyen a emociones positivas y negativas, y explorar estrategias para manejar sentimientos complicados.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Reunir historias

Los adolescentes reúnen historias  
entrevistando las personas



EMPATÍA Y RESPETO

ACTIVIDAD 7: REUNIR HISTORIA

CONECTAR

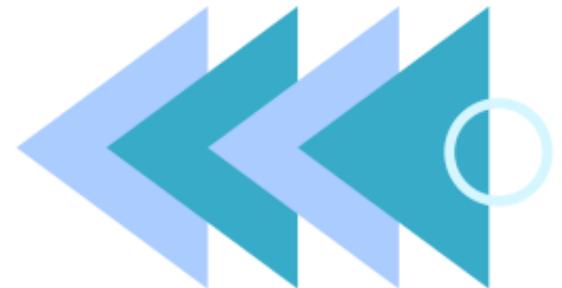
#### Propósito

Entrevistar a los integrantes de la comunidad y aprender de sus historias personales.

#### ¿Qué queremos?

Los adolescentes serán capaces de:

- Empatizar con las demás personas.
- Comunicar y escuchar con atención.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades:

Identidad y autoestima.

Comunicación y expresión. Empatía y respeto.

### Características del grupo:

Círculos donde los adolescentes puedan sentarse juntos y trabajar en actividades como grupo grande, independientemente de que tan bien se conocen.

### Fase

Conexión.

### Antes

Las y los adolescentes habrán identificado a un adulto de la comunidad con el compromiso de que pensará en una historia para compartir. Al final de la sesión, los facilitadores y los adolescentes pueden incluir este paso como parte de Conocerse a sí mismo/ Conocernos a nosotros mismos al final de la sesión.

### Después

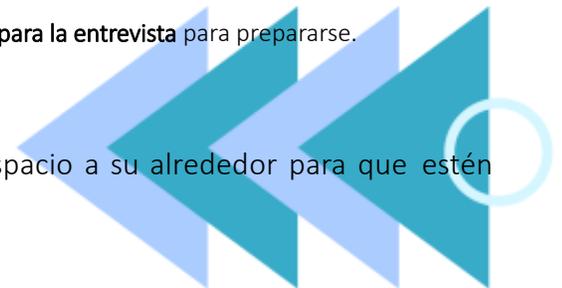
Guarde las notas, dibujos u otros registros de las historias que reunieron y utilícelas para futuros proyectos artísticos o de innovación.

### Preparación

Se recomienda que los adolescentes utilicen la actividad de **Practicar habilidades para la entrevista** para prepararse.

### El docente orienta:

Las y los participantes se sientan en parejas, con suficiente espacio a su alrededor para que estén cómodos. Dispondrán de un papel y algo con lo que escribir.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Por favor, cierren los ojos durante un minuto y piensen en el momento en que una persona mayor les contó una historia. Quizá se trató de una historia real sobre algo que le sucedió, como un recuerdo de su propia infancia. O tal vez fue una historia tradicional de su cultura.”

Facilite un momento de silencio para pensar y reflexionar. Si les gusta escribir o dibujar, pueden hacerlo en su diario (si tienen uno).

Pida voluntarios que se pongan de pie para compartir sus historias y anime a los compañeros a escuchar de forma activa.

Asegúrese de que el mayor número posible de adolescentes comparta sus historias, con 10 minutos finales para el debate.

### **Preguntas generadoras:**

- ¿Qué ganamos al escuchar sus historias?
- ¿Por qué a los adultos les gusta contar historias a niños, niñas y jóvenes?
- ¿Por qué cree que recuerdan estas historias?
- ¿Qué hace a las historias útiles o interesantes?
- Los adultos suelen contar historias a los jóvenes para enseñarles lecciones importantes.
- Es posible que los adultos quieran asegurarse de que los jóvenes recuerden cosas importantes sobre su tradición o historia.
- Compartir historias puede ser una forma divertida para que adultos y jóvenes entren en contacto y disfruten su tiempo juntos..

Divida a las y los adolescentes en grupos de dos y pida que escriban las preguntas para la entrevista.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### La o el docente orienta:

“Recopilarán la historia de un adulto u otra persona de su comunidad. Puede ser una historia real y/o una historia ancestral. Piensen en un adulto de su comunidad a quien respeten o que les caiga bien.

Puede ser alguien a quien conozcan bien, aunque puede ser también alguien menos conocido. Su tarea consiste en entrevistarlos y pedirles un relato. El desafío estará en desarrollar preguntas adecuadas para que esta persona cuente una buena historia.”

Reúna de nuevo a las y los adolescentes en círculo. Pida que compartan las preguntas que escribieron.

### Posibles puntos de análisis:

- Una entrevista con alguien que le cuente una historia puede llegar a ser diferente de otros tipos de entrevistas. Es posible que no tenga que plantear muchas preguntas, solo hay que dar espacio y tiempo para hablar.
- Podría resultarle útil formular preguntas de seguimiento durante o después de una entrevista, ya que los entrevistados podrían compartir más detalles e información para hacer su historia más fácil de entender.
- Asegúrese de escuchar activamente durante la historia. Demuestre su interés al entrevistado para que se sienta animado.

Trabajando con los mismos equipos, pida a los adolescentes que escriban un plan para entrevistar a un adulto de la comunidad, deben describir cómo lo entrevistarán y qué preguntas le plantearán.

Brinde consejos para escribir los planes:

- Invite al adulto a que relate su historia. Explique los motivos por los que le pide una historia y muestre interés y respeto. Asegúrese de que el adulto sepa cómo usará su historia y obtenga su permiso para ello.
- Elija una hora y un lugar que sean convenientes y cómodos para usted y el adulto. Asegúrese de disponer de tiempo suficiente.
- Ayude al adulto a pensar en una historia por adelantado. Sugiera una historia y/o intercambie ideas sobre diferentes alternativas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- No estimule a la persona adulta a recordar o relatar historias sobre experiencias difíciles si no lo desea. Si cree que el adulto quiere contar una historia difícil, asegúrese de sentirse cómodo al escucharla.

Facilite el tiempo que necesiten para completar sus preguntas y planes de entrevista. Verifique con todos los equipos para asegurarse de que tienen un plan y usted debe estar preparado para brindar apoyo adicional en caso necesario y para que realicen sus entrevistas con éxito

Motive a las y los participantes asegurándoles que sus entrevistas serán un éxito y que recopilarán buenas historias.

### Sugerencias

- ✓ Revise las preguntas y los planes de la entrevista de los adolescentes para asegurarse de que están preparados y que sus planes son realistas.
- ✓ Ofrezcase para unirse y participar en las entrevistas de los adolescentes si lo desean.
- ✓ Compruebe si las personas adultas y los adolescentes exploran recuerdos personales, sensibles o difíciles. Asegúrese de que no se sientan presionados a hablar o escuchar sobre temas difíciles. Interrumpa y ofrezca temas alternativos si fuera necesario.
- ✓ Asegúrese de que los adolescentes dispongan de tiempo para organizar y realizar las entrevistas.
- ✓ Hable con las personas adultas que hayan aceptado compartir sus historias. Asegúrese de que entienden el propósito de la actividad y que conceden su permiso para que las y los adolescentes usen y compartan sus historias.
- ✗ No recomiende a los adolescentes que pidan a los adultos compartir un recuerdo difícil o alguna historia que sea muy personal o privada.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Materiales

- Una hoja grande de papel para cada grupo de adolescentes (u otra cosa para que escriban o dibujen).
- Un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente..

### Otras actividades

Las y los adolescentes pueden enfocar sus ejercicios de recopilación de historias en tipos específicos, como:

- Historias, lecciones de fábulas tradicionales de sus culturas locales.
- Recuerdos de infancia, si no son demasiado personales, difíciles o sensibles.

Las y los adolescentes se reunirán y compartirán sus propias historias, con base a sus experiencias o recuerdos recientes. Por ejemplo, enfocarse en relatos que les gustaría contar a los niños y niñas más pequeños.

Las y los adolescentes pueden también reunirse y compartir sus historias de cuando eran niños y niñas más pequeños, en función de sus experiencias, recuerdos e imaginación.

Después de que los adolescentes hayan reunido las historias las usarán para:

- Crear cómics o libros de imágenes.
- Componer e interpretar historias orales o poemas.
- Componer obras de teatro o dramas.
- Componer una fábula, sustituyendo los personajes principales por animales o personas imaginarias, o variando la configuración.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Historias de animales, insectos y pájaros

Los participantes crean una historia desde la perspectiva de un animal, un ave o un insecto e interpretan el papel.



EMPATÍA Y RESPETO

**ACTIVIDAD 8:** HISTORIA DE ANIMALES  
INSECTOS Y PÁJAROS

CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

**Propósito** Aprender sobre la empatía y ver la vida desde la perspectiva de los demás.

**¿Qué queremos?**

- Discutir el significado de la empatía.
- Expresar y comunicar ideas desde las perspectivas de los demás.

**Potencialidades** Empatía y respeto. Comunicación y expresión

**Características del grupo**





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Adolescentes que se conozcan entre sí.

**Fase** Conocernos a nosotros mismos.

**La o el docente orienta:**

Los participantes crearán una historia y un juego de rol para aprender sobre el significado de la empatía.

“La empatía consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento o situación desde su perspectiva. Es probable que ya haya hecho antes, tal vez sin tan siquiera darse cuenta de que lo estaba haciendo. ¿Se ha encontrado alguna vez pensando en algo desde la perspectiva de otra persona? ¿Fue útil para usted o para la otra persona?” Deje que algunos adolescentes respondan y compartan ejemplos de sus propias experiencias.

“Hoy practicaremos algunos ejercicios de empatía pensando no desde la perspectiva de otra persona, sino de un animal, pájaro o insecto. Comience por pensar en un tipo específico de animal, ave o insecto. Cierre los ojos e imagine que es ese animal, pájaro o insecto. ¿Qué tamaño tiene usted? ¿Está sentado o de pie? ¿Qué ve a su alrededor? ¿En qué está pensando?”

Mantenga los ojos cerrados e imagine que, por un momento, está en el cuerpo de ese insecto, animal o ave”. Las y los adolescentes formarán grupos pequeños de entre tres y cuatro participantes. Cada adolescente deberá representar el mismo insecto, animal o ave. Su tarea consiste en crear/ improvisar un pequeño juego de rol sobre lo que sucede cuando sus personajes interactúan.

**Compartir y Llevarse consigo:**

Invite a cada grupo de participantes a realizar su juego de rol.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preguntas generadoras:

- ▾ ¿Qué se sintió al pensar en la perspectiva de un ave, animal o insecto? ¿Cómo se veía a los otros personajes de su historia? ¿Cómo se veía el mundo desde esa perspectiva?
- ¿Ha pensado alguna vez en ver la vida desde la perspectiva de otra persona? ¿Cómo sería ser otra persona?
- ¿Cómo puede esta idea de empatía ayudarnos en nuestras relaciones? ¿Y en discusiones o conflictos?

### Sugerencias:

- ✓ Anime a los participantes a divertirse con los juegos de rol.
- ✓ Repita el significado de empatía y utilice ejemplos para ayudar a los participantes a entender lo que significa.
- ✗ No obligue a los participantes a representar un papel si no quieren.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Otras actividades:

Cree historias desde el punto de vista de personajes humanos, en lugar de animales, aves o insectos. Comience imaginando a personas con diferentes características y cree juegos de rol basados en sus perspectivas.

Aproveche la historia que crearon los adolescentes con su juego de rol para componer una obra más larga, una historia o una fábula con los mismos personajes de animales, insectos o aves. Consulte esta actividad y el significado de empatía cuando hablen sobre conflictos y relaciones.





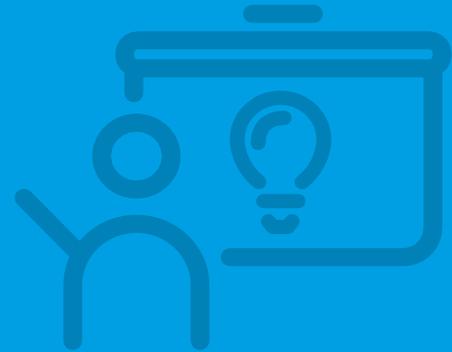
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Hacer un lanzamiento

Los y las adolescentes lanzarán una idea de proyecto y aprenderán cómo presentarla ante diferentes audiencias.



EMPATÍA Y RESPETO

**Actividad 9: HACER UN LANZAMIENTO**

PONER EN PRÁCTICA

#### Propósito

Desarrolle “declaraciones para el lanzamiento” para convencer a otros de que apoyen y participen en su proyecto.

#### ¿Qué queremos?

- Pensar de forma crítica sobre diferentes aspectos de un proyecto y de su relevancia y valor para otros.
- Describir el proyecto y explicar su valor a los demás.

#### Potencialidades





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Comunicación y expresión. Empatía y respeto.

### Características del grupo

Adolescentes que hayan elegido un tema de desafío y que estén listos para los próximos pasos del desarrollo de sus ideas de proyectos.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

El Círculo de Adolescentes deberá haber aceptado un proyecto o tema de desafío en el que trabajarán juntos. Elegir un tema de desafío es una de las actividades que podrían usar a estos efectos.

### Después

Los adolescentes pueden usar los “lanzamientos” que desarrollaron para planificar actividades de seguimiento para involucrar a los partidarios y convencer a los beneficiarios de participar en sus proyectos.

### Preparación

Prepare el rotafolio con la tabla que se muestra a continuación antes de dar inicio a la actividad.

### Después

Los adolescentes pueden usar los “lanzamientos” que desarrollaron para planificar actividades de seguimiento para involucrar a los partidarios y convencer a los beneficiarios de participar en sus proyectos.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preparación

Prepare el rotafolio con la tabla que se muestra a continuación antes de dar inicio a la actividad.

### El docente orienta:

Un “lanzamiento” es un mensaje sobre su proyecto que comparte para convencer a las personas de que apoyen y/ o se beneficien de él. Se le llama “lanzamiento” porque, igual que se lanza una pelota a un jugador de béisbol, FÚTBOL o cricket, le está lanzando una idea a alguien y espera que esa persona se conecte con su idea.

Escriba “Partidarios” y “Beneficiarios” en la parte superior de la pizarra, como encabezados de dos columnas.

### Preguntas generadoras:

“¿Quiénes podrían apoyar su proyecto?”

¿Quiénes podrían beneficiarse de su proyecto? Si se trata de una presentación o evento, ¿quién podría asistir? Si se trata de un producto, ¿quién podría comprarlo?”. Enumere las respuestas de los adolescentes.

### El docente orienta:

El lanzamiento puede utilizarse para presentar su idea y convencer a diferentes audiencias sobre la idea de su proyecto. Crear y usar un lanzamiento le ayudará asimismo a aclarar los elementos clave de su idea y afinar la forma en que habla al respecto.

### El lanzamiento deberá tener en cuenta lo siguiente:

- Incluya una explicación clara y sencilla de su proyecto o idea: intente describirla en dos oraciones y en menos de 30 segundos.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Razones convincentes de por qué su proyecto o idea es valioso o relevante, y por qué los partidarios deberían apoyarlo/ o cómo los beneficiarios pueden sacarle provecho.
- Ajustese a diferentes audiencias: al hablar con posibles partidarios, puede usar diferentes mensajes para convencerlos de forma distinta a como lo haría con los beneficiarios o clientes.
- Sea interesante y trate de emocionar.
- Haga la presentación de una manera que sea accesible e interesante para el público. Por ejemplo, puede acercarse a las personas directamente y compartir verbalmente su presentación, o crear carteles, folletos o anuncios de radio o video para su proyecto o idea.
- Pida los adolescentes que escriban la tabla que se muestra a continuación en una hoja de papel y que completen sus respuestas. Explíqueles que deberán estar preparados para compartir su presentación verbalmente, incluso si se plantean presentarla con otros tipos de materiales, como folletos o anuncios.
- **Nota:** si los adolescentes piensan en diferentes categorías de partidarios o beneficiarios, alíentelos a que consideren la posibilidad de desarrollar diferentes lanzamientos para para esos tipos de audiencias

Partidarios	Beneficiarios/ clientes
¿Por qué deberían apoyar su proyecto?	¿Cómo se beneficiarán de su proyecto?
Escriba su lanzamiento (2-3 oraciones):	Escriba su lanzamiento (2-3 oraciones):
Escriba tres razones más para convencer a los partidarios:	Escriba tres razones más para convencer a beneficiarios/ clientes:
¿Cómo hará su presentación? Describa los materiales o enfoque que utilizará para el lanzamiento a los partidarios.	¿Cómo hará su presentación? Describa los materiales o enfoque que utilizará para el lanzamiento a los beneficiarios/ clientes.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Compartir:

Invite a los participantes a que se lanzamientos con el grupo. Deben practicar para hablar de una manera convincente y atractiva.

### Socialice:

¿Qué lanzamientos de los que acaba de escuchar le resultaron más convincentes? ¿Qué los hizo convincentes?

El desarrollo de su idea de lanzamiento lo ayudó a pensar en su proyecto o idea de otra manera

¿Cómo podemos utilizar sus ideas lanzamiento en sus proyectos?

### Sugerencias:

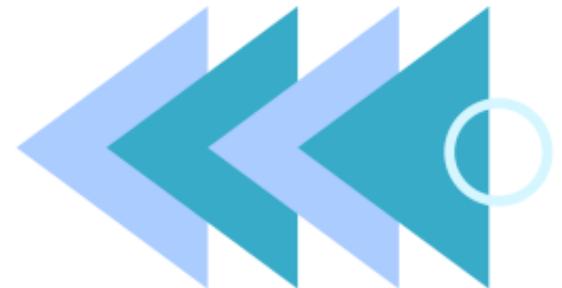
- ✓ Dé a los adolescentes tiempo para que practiquen sus lanzamientos.
- ✓ Apóyelos cuando planifiquen la forma en que utilizarán sus ideas de lanzamiento de una manera constructiva durante la implementación de los proyectos.
- ✗ No los presione para que propongan sus ideas a los adultos de la comunidad si ello los pusiera en riesgo o creara confusión sobre el propósito de sus proyectos.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos:

- Papel de rotafolio.
- Marcadores.





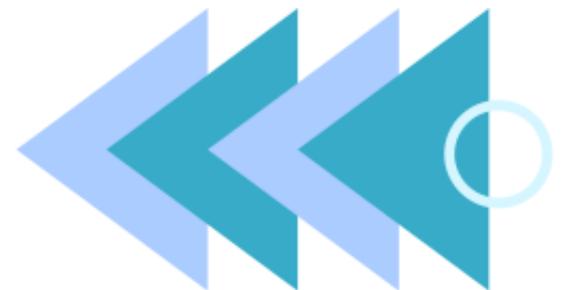
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Otras actividades:

Cada adolescente puede jugar un papel en el lanzamiento a un determinado tipo de audiencia y hacerlo de nuevo para un tipo diferente de PÚBLICO. Los adolescentes de la audiencia pueden pretender ser los diferentes tipos de audiencias (por ejemplo, jóvenes, adultos, líderes).

Las y los adolescentes pueden usar los “lanzamientos” que desarrollaron para planificar actividades de seguimiento con vistas a involucrar a los partidarios y convencer a los beneficiarios para que participen en sus proyectos.





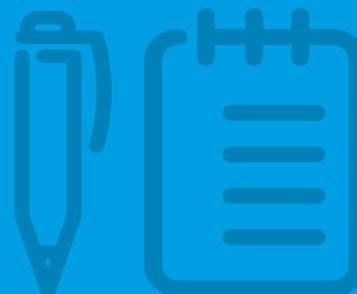
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Reconocer los recursos

En esta actividad, los adolescentes identifican los diferentes tipos de recursos disponibles para ellos y que pueden utilizar para lograr sus objetivos



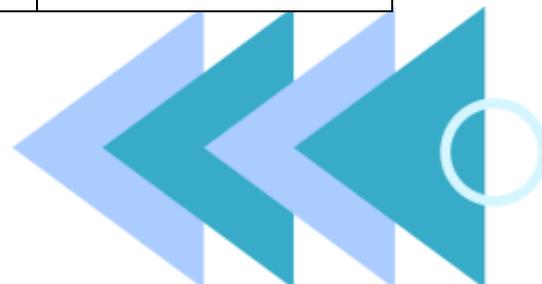
PENSAMIENTO CRÍTICO Y TOMA DE DECISIONES

**ACTIVIDAD 10:** RECONOCER LOS  
RECURSOS

CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO

#### Propósito

Buscar y reconocer los recursos disponibles.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Qué queremos?

Identificar los recursos disponibles en su comunidad, especialmente materiales, espacios, información, apoyos brindados por otras personas incluyendo el conocimiento cultural y sus propias capacidades.

### Potencialidades

Pensamiento crítico y resolución de problemas Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

### Características del grupo

Adolescentes que hayan tenido la oportunidad de analizar sus metas y prioridades en sesiones anteriores y/ o se estén preparando para trabajar en un proyecto. Adolescentes que puedan moverse con comodidad y seguridad fuera de su lugar de actividad para explorar el área que les rodea y/ o entrevistar a personas adultas de sus comunidades.

### Fase Conexión.

#### Antes

Las y los adolescentes habrán tenido la oportunidad de analizar e identificar algunos de sus propios objetivos o prioridades y/ o elegir un tema para un proyecto mediante la actividad **Elección de un tema** que tenga desafíos o una actividad similar. En el caso de que los adolescentes se trasladen fuera del espacio de actividades durante la sesión, asegúrese de que sea en un momento cuando no pongan en riesgo su seguridad.

#### Después

Las y los adolescentes deben tener la oportunidad de:

- Debatar el sistema utilizado para reunir o usar los recursos identificados que emplearán para lograr sus objetivos. Ello incluiría valorar la manera de acercarse a aquellos adultos u otras personas de la comunidad que pudieran aportar en un futuro.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Llevar a cabo sus planes para reunir y utilizar los recursos para sus objetivos.



### Preparación

No es necesario.

### El docente orienta:

Los participantes explorarán e identificarán los recursos disponibles. Escriba algunos de los objetivos que los adolescentes hayan analizado en sus sesiones anteriores y pida que elijan uno para enfocarse a lo largo de esta actividad. En el caso de que los adolescentes ya tuvieran un proyecto o un tema de desafíos, explique que se enfocarán en ese tema.

Divida a los adolescentes en grupos pequeños. Si ya estuvieran trabajando en grupos pequeños, pida que se sienten con esos grupos.

“Hoy identificaremos algunos recursos de los que ya disponen, o que pueden buscar y usar para ayudarles a alcanzar sus metas con mayor facilidad ¿Qué son los recursos?”

¿Qué tipos o categorías de recursos existen?”

Posibles respuestas para la sesión: los recursos son cualquier elemento que pudiera usarse para crear otras cosas. Hay diferentes formas de categorizar los recursos, entre ellos podemos mencionar: los recursos materiales, el espacio y categorías intangibles como el tiempo, el conocimiento, la capacidad, la energía y la actitud positiva. Confuso. Escriba la siguiente tabla en la pizarra.

“A continuación, pensarán en los recursos ya disponibles para ayudarles a alcanzar sus metas o trabajar en su proyecto.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Céntrense en los recursos disponibles, no en lo que no hay disponible, o que sean caras o que resulte difícil conseguir.”

Expliqué que deben copiar la matriz en un papel y si necesitaran mayor claridad, podría describirlo siguiente:

- La categoría **Nuestra propia energía, conocimiento, aptitud** y voluntad se refiere a sus propias aptitudes, que son el recurso más importante que tienen.
- **El espacio y el tiempo** se refieren al espacio y al tiempo que pueden necesitar para trabajar en la consecución de sus objetivos. Deberán especificar y analizar dónde y cuándo trabajar hacia dicho logro, pensando de manera realista en los espacios disponibles en sus responsabilidades y actividades diarias y semanales.
- **En los materiales y suministros** se incluyen aquellos elementos que se pueden encontrar en su comunidad y y en los lugares a los que se puede acceder libremente. Aquí entrarían materiales reciclables, suministros de los que ya dispongan y/ o que otras personas de la comunidad estén dispuestos a donar. Pueden asimismo considerar la compra de suministros asequibles, aunque es importante que los aliente a buscar soluciones factibles y de costo mínimo en lugar de invertir su propio dinero en la adquisición de ítems para las actividades.
- **Los expertos y colaboradores** serían cualquier otra persona de la comunidad con energía, conocimiento, aptitudes y voluntad para brindarles apoyo. Anímelos a pensar en personas adultas que puedan tener conocimientos, experiencia o interés en apoyarlos, ya que podría ser una forma interesante de establecer contacto con las personas mayores.
- **La información** incluye cualquier dato que necesiten conocer para lograr sus objetivos.
- Deben tener tiempo para completar la matriz. Mientras trabajan en grupos pequeños, ayúdelos a pensar al menos en un recurso para cada categoría y aliéntelos a identificar todas las posibilidades.

### Compartir:

Reúna a los adolescentes en un grupo grande. Pida a cada grupo que presente su matriz de recursos.

### Preguntas generadoras:

- ¿Disponen de más o menos recursos de lo que pensaba antes de comenzar la actividad?



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Ahora que han escuchado a otros grupos, ¿ven recursos adicionales que no sabían que tenían?
- ▶ ¿Cuándo y cómo pueden comenzar a reunir o usar estos recursos para trabajar a favor de sus metas?

Acuerden un plan para comenzar a reunirse y utilizar estos recursos para alcanzar sus objetivos y para el seguimiento y revisión de los avances en una próxima sesión.

	Nuestra propia energía, Conocimiento, capacidad y voluntad	Espacio y tiempo	Materiales y suministros	Expertos y colaboradores	Información
Tenemos...					
Podemos usar este recurso para tratar de alcanzar nuestros objetivos mediante...					
Para utilizar este recurso, necesitaremos...					

### Sugerencias:

- ✓ Aliente a las y los adolescentes a concentrarse en los recursos de los que disponen, en lugar de los recursos que quisieran tener y que no son de fácil acceso en su contexto.
- ✓ Estimule sus planes para conseguir objetivos ajustándose a los recursos que tengan, en lugar de los recursos que aspiran tener, pero que son costosos o inaccesibles.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- ✓ Ayúdelos a desarrollar estrategias apropiadas y útiles para reunir y utilizar los recursos que hayan identificado. Por ejemplo, planificar estrategias para llegar a las personas adultas de la comunidad que pudieran asistirles con sus objetivos o proyectos.
- ✗ No sugiera ideas para recursos hasta que las y los adolescentes hayan tenido oportunidad de pensar en algunas ideas y posibilidades.
- ✗ No los presione a usar recursos que no consideren interesantes o útiles.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos:

- Marcadores y tablero para marcadores.
- Cuadernos o papel para que las y los adolescentes anoten sus recursos.
- Un bolígrafo o lápiz para cada adolescente.

### Otras actividades

Las y los adolescentes pueden usar esta actividad para conocer y explorar problemas de su comunidad desde diferentes puntos de vista, especialmente del punto de vista de otros adolescentes, niños y niñas más pequeños y personas adultas.

Las y los adolescentes usarán su lista de recursos a medida que desarrollen e implementen sus planes para lograr sus objetivos o trabajar juntos en sus proyectos. Pueden usar su lista para verificar y dar seguimiento a lo que hayan logrado recabar, incluyendo otros pasos preparatorios que hayan decidido y al mismo tiempo, agregar o cambiar su lista a lo largo de su trabajo conjunto.



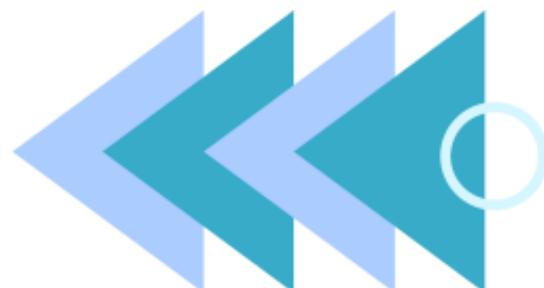
Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

*Habilidades para la vida*



## TERCER MOMENTO PEDAGÓGICO





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Relato de liderazgo

Contar una historia sobre un líder importante mediante un guión gráfico o escritura.



LIDERAZGO E INFLUENCIA

**ACTIVIDAD 11:** RELATO LIDERAZGO

CONECTAR

#### Propósito

Discutir y aprender sobre las cualidades de liderazgo. Crear historias sobre momentos y actos de liderazgo.

#### ¿Qué queremos?

- Describir algunas de las características de un líder.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades

Creatividad e innovación. Liderazgo e influencia.

### Características del grupo:

Adolescentes que puedan escribir bien y practicar cómo crear guiones gráficos.

### Fase

Conexión.

### Antes

Preparar material para guiones gráficos y/o escribir historias.

### Después

Discutir sobre liderazgo y desarrollar habilidades de liderazgo.

### El docente orienta:

“Piense en una persona a la que conozca y que sea un líder, aunque no ejerza un papel de liderazgo oficial.”

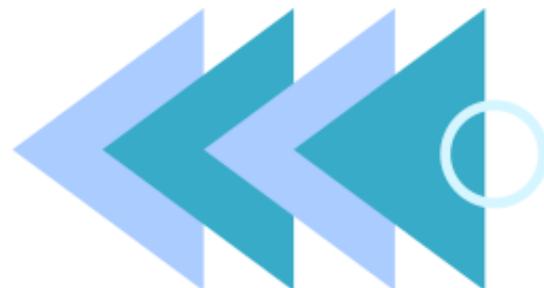
Dé tiempo para que los adolescentes piensen en un ejemplo y lo escriban en un papel o en sus cuadernos.

Escriba en la pizarra: esta persona es un líder porque...

### Preguntas Generadoras:

¿Qué los hace líderes? ¿Qué cualidades tienen?”

Pídales que terminen la oración en su papel o cuaderno.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### El docente orienta:

“Los participantes crearán una historia sobre este líder, ya sea escrita o mediante un guion gráfico. La historia deberá mostrar un momento o situación en la que la persona evidenciara liderazgo.”

Dé tiempo a los participantes para que dibujen sus historias.

### Compartir:

Una vez los participantes hayan terminado sus historias, invite a voluntarios a que las compartan durante un recorrido por la galería, o a que las presenten y las cuenten.

### Preguntas generadoras:

- ¿Por qué eligió a esta persona como “líder”?
- ¿Qué cualidades tienen en común todos estos líderes? Ejemplos (positivo, amigable, paciente, amable, trabajador)
- ¿Cuál de estas cualidades de liderazgo le gustaría desarrollar?

Pida a los participantes que escriban en su cuaderno una declaración de metas personales que comience de esta manera: “Me gustaría ser un líder para...” Pueden guardar su declaración de metas para futuras referencias.

### Sugerencias:

Deje que los participantes elijan un líder.

Deje que los participantes elijan si quieren escribir su historia o crear un guion gráfico.

No elija los líderes y deje que se encarguen de ello los participantes.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

No permita que los participantes elijan a líderes políticos o a oficiales, ya que el objetivo de la actividad consiste en pensar en las cualidades de liderazgo que tienen las personas en posiciones de liderazgo no tradicionales.

No exija a las y los adolescentes que compartan sus metas personales.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

- Papel para cada participante.
- Lápices para cada participante.
- Lápices de colores para aquellos participantes que dibujen.

### Otras actividades

Las y los adolescentes pueden representar las historias en un juego de rol. Pida a los participantes que sigan pensando en las habilidades de liderazgo que les gustaría tener y desarrollar. Explíqueles que las habilidades de liderazgo se pueden practicar y desarrollar con el tiempo.





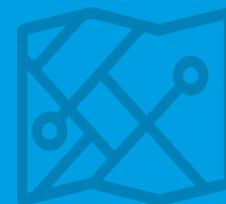
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Mapa de relaciones

Los adolescentes dibujan un mapa para representar sus relaciones positivas y negativas.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMA Y GESTIÓN  
DE CONFLICTO

**Actividad 12:** MAPA DE RELACIONES

CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO

#### Propósito

Organice una lluvia de ideas para identificar a las personas útiles y personas complicadas en la vida de los participantes.

#### ¿Qué queremos?

- Identificar y analizar relaciones positivas y negativas.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades:

Resolución de problemas y manejo de conflictos. Identidad y autoestima.

### Características del grupo:

Adolescentes que se sientan cómodos trabajando individualmente en proyectos sencillos.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

### Antes

Esta sesión puede ser seguimiento de la actividad. Siluetas.

### Después

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades que les ayuden a fortalecer sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles.

### Preparación

No es necesario. Entregue a cada adolescente seis fichas y un papel de dibujo. (Optativo: si se trata de dar seguimiento a la actividad **Siluetas**, los adolescentes podrían traer sus autorretratos).

### El docente:

“Las personas que nos rodean afectan la vida de todos nosotros. Algunas personas ayudan y otras no. Piense en tres personas de su vida que le hayan ayudado y en tres personas con las que mantenga una relación difícil. Está bien si elige a la misma persona para ambas categorías.”

“No tiene que decir ni escribir los nombres de las personas en las que está pensando, pero si eso le ayuda a recordar, puede escribirlos en un lado de las fichas y luego darles la vuelta.”



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Piense en un símbolo que represente como cada una de estas personas es útil o difícil. Por ejemplo, mi hermana es alguien a quien considero útil. Siempre me hace sentir seguro y cómodo cuando estoy con ella. Así pues, la dibujaría como un árbol con muchas hojas porque la sombra del árbol me hace sentir fresco y relajado de la misma manera que ella. Cuando esté listo, dibuje sus símbolos en las fichas.”

Las y os adolescentes tendrán al menos 20 minutos para trabajar en sus dibujos. Recorra la habitación y Apóyelos mientras dibujan.

“Ahora creará un mapa que muestre las relaciones útiles y difíciles en su vida.

Dibújelo en su papel. A continuación, seleccione la ubicación de sus fichas en el mapa para describir estas relaciones positivas o difíciles. Por ejemplo, si uso el ejemplo de mi hermana pondría el símbolo que elegí para representarla (un árbol) al lado mío, porque, incluso cuando está lejos, siento que me protege”. Alternativa: si los adolescentes usan sus autorretratos de una actividad anterior, pueden colocar las fichas en su autorretrato.

Distribuya cinta adhesiva o barras de pegamento para que los adolescentes puedan colocar las fichas en su dibujo.

### Compartir:

Cuando los adolescentes hayan terminado, pida que se pongan de pie o que se sienten cómodamente en círculo con sus dibujos. Cada adolescente deberá describir y explicar:

- Una relación positiva o difícil importante en su vida.
- El símbolo que eligieron para representar esa relación.
- ¿La razón por la cual ocupa tal posición en sus mapas?

“En nuestras próximas sesiones, ¿le gustaría continuar con más actividades para explorar las relaciones positivas y difíciles en su vida?”. Acuerde el plan para la próxima sesión con las y los adolescentes con estrategias para ayudarlos a involucrarse positivamente con quienes les rodean.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Sugerencias:

- ✓ Preste atención a la forma en que los adolescentes describen las relaciones en sus vidas. Si ve indicios de que son víctimas de violencia, viven separados de sus familias o que enfrentan otros riesgos, tome las medidas adecuadas para intervenir y póngalos en contacto con el apoyo que necesiten.
- ✓ Aporte actividades de seguimiento que puedan ayudarles a reforzar sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles (si lo desean).
- ✗ No pida a los adolescentes que nombren a las personas que representan en sus dibujos.
- ✗ No sugiera relaciones específicas que las y los adolescentes deban representar en sus dibujos como padres o hermanos: tenga en cuenta que es posible que los adolescentes, especialmente aquellos que han sufrido crisis, no vivan en entornos familiares tradicionales.
- ✗ No los presione a que hablen sobre sus relaciones (especialmente las difíciles), ni a dibujarlas, si no quieren hacerlo.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

- Un papel de dibujo.
- Seis fichas por adolescente.
- Marcadores o lápices de colores.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Otras actividades

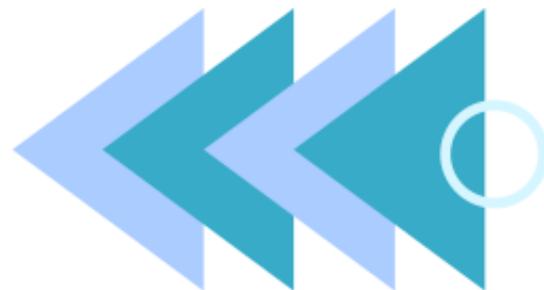
En lugar de dibujar, los adolescentes podrían servirse de la poesía o de metáforas para describir las relaciones en sus vidas. Pueden comenzar con la frase Tengo un y completarla seis veces, representando cada vez una relación diferente. Por ejemplo:

- Tengo un árbol. Me siento seguro y fresco cuando estoy cerca del árbol, me da consuelo y refugio.
- Tengo un par de zapatos que son muy pequeños. Me hacen sentir torpe y me lastiman los pies, lo que me impide caminar y correr tan rápido como quisiera.

Las y los adolescentes podrán seguir trabajando en sus mapas de relaciones si desearan practicar sus habilidades de dibujo.

Aporte actividades de seguimiento para explorar formas de fortalecer sus relaciones positivas y mejorar las relaciones difíciles. Por ejemplo:

- Podrían escribir cartas a quienes sean importantes en sus vidas para expresar aprecio por lo positivo que hacen, o sugerir formas en que pudieran ser más útiles. (No tienen que entregar las cartas necesariamente, pero el ejercicio de escritura puede ayudarles a practicar sus habilidades interpersonales y de comunicación).
- Los adolescentes pueden usar juegos de representación para explorar estrategias encaminadas a mejorar las relaciones en sus vidas. Para una actividad de seguimiento, **véase Lo que hacemos**.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Soy, tengo, puedo

Los adolescentes exploran sus fortalezas y recursos a través del dibujo.

ESPERANZA EN EL FUTURO Y  
ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

**ACTIVIDAD 13: SOY TENGO ,  
PUEDO**

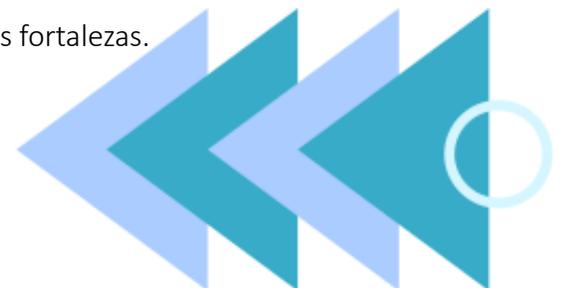
CONOCEMOS A NOSOTROS  
MISMO

#### Propósito

Descubrir la identidad personal mediante el dibujo creativo de sus fortalezas.

#### ¿Qué queremos?

- Expresar fortalezas a través del dibujo.
- Realizar el recorrido por la galería.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Potencialidades

Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

### Características del grupo:

Adolescentes que puedan beneficiarse del aprendizaje de sus fortalezas y recursos.

### Fase

Conocerse a sí mismo.

### Antes

Esta sesión se puede beneficiar de la actividad **Siluetas**, en la que los adolescentes exploran las fortalezas de sus compañeros a través del dibujo.

### Después

Las y los adolescentes dan seguimiento al establecer metas o actividades de planificación para aprovechar las fortalezas que identifiquen.

### Preparación

Dibuje un círculo grande en una hoja de rotafolio. Mediante la Herramienta: **recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas** de grupo se brinda apoyo a las y los adolescentes con comentarios positivos mientras observan los dibujos de los compañeros.

Muestre el papel de rotafolio con el dibujo del círculo. Señale el círculo.

### El docente orienta:

“En un minuto, les pediré que dibujen en su papel un círculo de este mismo tamaño. Este círculo le representa a usted y a quién usted es.”

Escriba **YO SOY**, dentro del círculo.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Todos nosotros podemos terminar esta oración de muchas maneras. ¿Cuáles serían algunas de estas maneras?”  
(Pida a los adolescentes que compartan sus respuestas).

Escriba **YOTENGO**, en el lado izquierdo o derecho del círculo.

“Todos nosotros tenemos cerca personas y elementos que pueden ayudarnos. Hemos escrito **YO TENGO** al lado del círculo porque lo que tenemos ahora está a nuestro alcance. ¿Cuáles serían algunos de estos elementos?”  
(Los adolescentes deben responder voluntariamente). Escriba **YO PUEDO**, arriba del círculo, hacia la parte superior de la pizarra.

“Todos nosotros conocemos acciones que podemos hacer no solo en el futuro, ahora mismo. He escrito esto en la parte superior de la pizarra porque lo que podemos hacer representa nuestras esperanzas y nuestro potencial. ¿Cuáles son algunas formas de terminar esta oración?” (Los adolescentes deben responder voluntariamente).

“Ahora trate de pensar en tres cosas sobre quién es usted, qué tiene y qué puede hacer. Cuando esté listo, dibuje sus ideas dentro, alrededor y arriba de su círculo.”

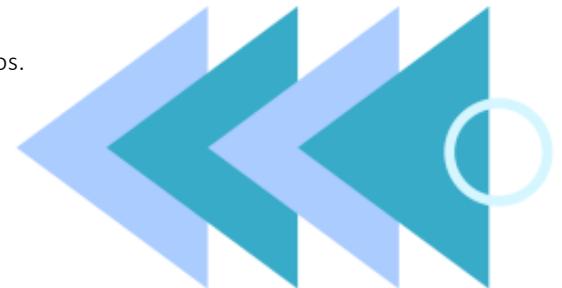
Las y los adolescentes tendrán al menos 20 minutos (o el tiempo que deseen) para trabajar en sus dibujos.

Después que hayan completado sus dibujos, dispóngalos y organice un recorrido por la galería.

“Sus dibujos representan sus fortalezas. Cuando miramos cada dibujo, vemos las fortalezas de cada persona de nuestro grupo. Cuando los vemos juntos, vemos las fortalezas de todo nuestro Círculo.”

### **Preguntas Generadoras:**

- ¿Quiénes somos? Pida a los adolescentes que den algunos ejemplos de quiénes son y de quiénes creen que están representados en su “Círculo”.
- ¿Qué tenemos? Pida a los adolescentes que mencionen algunos ejemplos.
- ¿Qué podemos hacer? Pida a los adolescentes algunos ejemplos.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

“Recuerde que las fortalezas son como los músculos. Tenemos que seguir ejercitándolos para mantenerlos fuertes. Mientras trabajamos juntos como “Círculo”, enfoquémonos en reconocer nuestras fortalezas, ejercitándolas para fortalecerlas y usándolas para alcanzar nuestras metas”.

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes respondan a preguntas sobre su identidad de la manera que quieran, incluso pueden dibujar o escribir.
- ✓ Aliéntelos a enfocarse en sus fortalezas y recursos.
- ✗ No permita que nadie se quede fuera del Círculo.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes en caso de que expresaran ideas sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer que parecieran poco realistas o inexactas.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

Una hoja de papel de dibujo grande por adolescente y marcadores o lápices de colores.

### Otras actividades

Las y los adolescentes exploran y expresan **quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer** a través de otros medios, como el collage, la escritura creativa o la poesía.

Las y los adolescentes pueden trabajar en actividades o proyectos de seguimiento que contribuyan a desarrollar sus fortalezas y a lograr sus objetivos de acuerdo con las posibilidades del Yo puedo que hayan identificado.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Cronograma con forma de árbol para proyectos

Dibujar un cronograma con forma de árbol para un proyecto de grupo con los eventos y las personas involucradas en las ramas.



ESPERANZA EN EL FUTURO Y ESTABLECIMIENTO  
DE OBJETIVOS

**ACTIVIDAD 14:** CRONOGRAMA CON FORMA DE  
ÁRBOL PARA PROYECTO

PONER EN PRÁCTICA

#### Propósito

Planificar y organizar los pasos del proyecto mediante un cronograma con forma de árbol incluyendo eventos, personas y fechas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Qué queremos?

- Desarrollar y planear los pasos para lograr los objetivos.
- Expresar ideas a través de la colaboración grupal.

### Potencialidades

Creatividad e innovación. Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

### Características del grupo

Participantes que trabajen en un proyecto a más largo plazo que puede ser, un proyecto comunitario en el que participen muchas personas que asumirán diferentes roles.

### Fase

Llevar a la práctica.

#### Antes

Los participantes tendrán una idea para el proyecto. **Planificar un proyecto. Elegir un tema para el desafío. Revise la Herramienta: cronograma en forma de árbol.**

#### Después

Los adolescentes pueden usar su cronograma con forma de árbol como guía al planificar e implementar un Proyecto. Guarde el cronograma y compártalo más tarde para recordarles el gran trabajo y planes que realizaron.

### Preparación

Dibuje en un rotafolio un ejemplo de árbol en proyecto. No termine todos los pasos antes de la sesión, ya que parte de la actividad consiste en aprender cómo hacerlo





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Orientaciones al docente:

Los participantes utilizarán un proyecto en el que estén trabajando y dibujarán la cronología detallada de eventos y personas involucradas.

La o el docente hará un boceto de un árbol en la pizarra o en un papel de rotafolio. El árbol será alto con muchas ramas. Habrá espacio alrededor de las ramas para que el docente pueda agregar texto o dibujos que representen las etapas del proyecto. Use la Herramienta: **cronograma en forma de árbol** como ejemplo.

Aquí tenemos un cronograma con forma de árbol. Dado que somos un grupo grande, primero dibujaremos un árbol grande. A continuación, llenaremos las ramas desde la parte inferior hasta la parte superior. La parte inferior del árbol representa el ahora, mientras que la parte superior del árbol es el final del proyecto. Las ramas intermedias representan los pasos que debemos seguir para finalizar nuestro proyecto. Haremos dibujos y escribiremos nombres, fechas y eventos en las ramas, en orden, hasta la copa, que representa el final del proyecto.

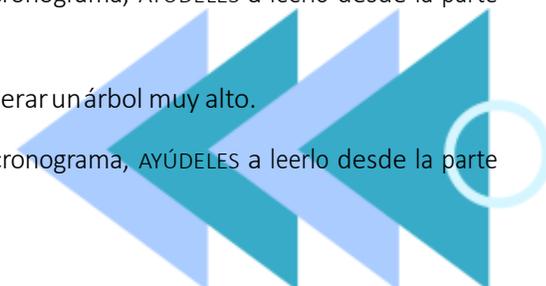
Los grupos escribirán o dibujarán su meta final en la parte superior del árbol. A continuación, trabajarán en una lluvia de ideas para definir los pasos a seguir para alcanzar este objetivo. En orden pueden escribir o dibujar los pasos en las ramas, desde la parte inferior del árbol hasta la copa. Estos pasos podrán incluir eventos y personas. Pida a los adolescentes algunos ejemplos de las etapas necesarias para llevar a cabo su proyecto y demuestre cómo escribirlos en el cronograma. Cada paso se podrá representar con texto o dibujos. Organice a los participantes en grupos pequeños para que desarrollen su propio cronograma y **AYÚDELES** a trabajar juntos en el cronograma de su proyecto.

Los participantes podrán usar varios papeles de rotafolio y pegarlos para generar un árbol muy alto.

Una vez los participantes hayan terminado y se sientan satisfechos con su cronograma, **AYÚDELES** a leerlo desde la parte inferior (ahora) hasta la parte superior (la meta final).

Los participantes podrán usar varios papeles de rotafolio y pegarlos para generar un árbol muy alto.

Una vez los participantes hayan terminado y se sientan satisfechos con su cronograma, **AYÚDELES** a leerlo desde la parte inferior (ahora) hasta la parte superior (la meta final).





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo utilizarán el cronograma con forma de árbol para trabajar juntos en su proyecto?
- ¿Aprendió algo nuevo sobre su proyecto y los pasos que necesitará para implementarlo?

### Sugerencias:

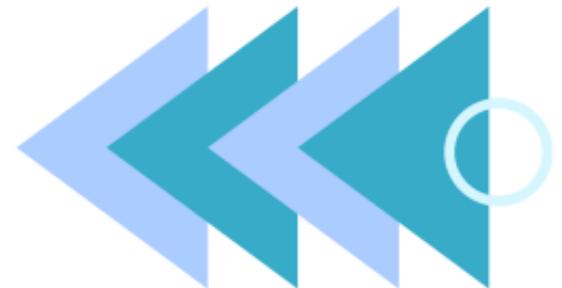
- ✓ Los participantes tendrán tiempo suficiente para dibujar el cronograma.
- ✓ Contribuya con los adolescentes a crear un plan para aprender sobre el proceso de planificación, en vez de dibujar o copiar un árbol perfecto.
- ✓ Fomente la flexibilidad y la creatividad mediante el dibujo.
- ✓ Tómese tiempo durante el ejercicio para revisar los planes del cronograma del proyecto y ayúdeles a considerar cualquier paso adicional que fuera necesario.
- ✗ No adelante recomendaciones sobre el proceso hasta que hayan tenido la oportunidad de pensar, escribir o dibujar los pasos por sí mismos.
- ✗ No se muestre crítico con los dibujos.

### Entorno

Espacio interior y exterior suficientemente grande para dibujar en papeles de rotafolios.

### Recursos

- Papel bond o recidadas: suficiente para el tamaño del árbol.
- Marcadores y lápices de colores para cada participante.





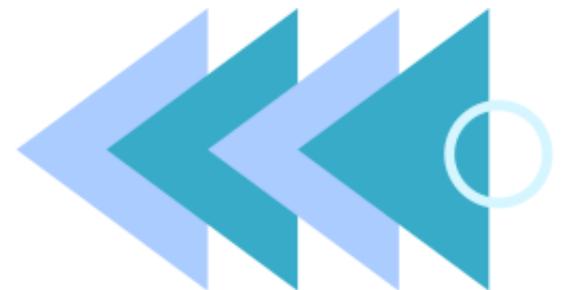
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Otras actividades

Las y los adolescentes pueden usar el cronograma con forma de árbol para sus objetivos personales y pueden realizar dibujos en las ramas del árbol sobre cómo alcanzarán esos objetivos y a quiénes pedirán ayuda. Las y los adolescentes pueden usar el cronograma con forma de árbol para sus objetivos personales y pueden realizar dibujos en las ramas del árbol sobre cómo alcanzarán esos objetivos y a quiénes pedirán ayuda.

Las y los participantes deben volver a revisar el cronograma a medida que avanzan con el proyecto. Pueden ir marcando el progreso que han hecho en el árbol. Esta actividad también puede ser usada para realizar lluvias de ideas para un nuevo proyecto.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Lluvia de ideas para soluciones, posibilidades y proyectos

Los adolescentes llevan a cabo una lluvia de ideas para imaginar posibles soluciones a un problema o distintas formas de aprovechar una oportunidad.



CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

**ACTIVIDAD 15:** LLUVIA DE IDEAS PARA  
SOLUCIONES, POSIBILIDADES Y PROYECTO

PONER EN PRÁCTICA

#### Propósito

Practicar la lluvia de ideas y las diferentes formas de usarla creativamente.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### ¿Qué queremos?

- Pensar de forma crítica mediante la lluvia de ideas.
- Pensar en soluciones mediante la resolución de problemas.

### Potencialidades

- Pensamiento crítico y toma de decisiones. Creatividad e innovación.

### Características del grupo

Círculos en los que los adolescentes puedan sentarse juntos, tomar decisiones colectivamente y trabajar en actividades en grupos pequeños.

**Nota:** esta actividad ayuda a los adolescentes a desarrollar ideas creativas para iniciativas grupales, aunque también puede adaptarse a aquellos adolescentes que deseen diseñar proyectos individuales.

### Fase

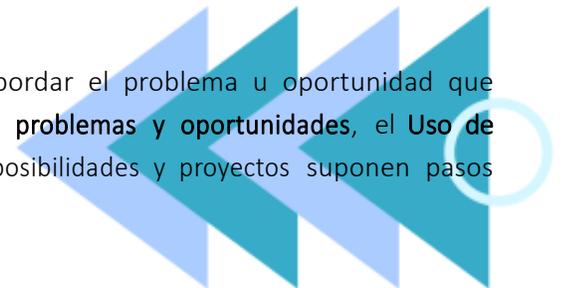
Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes ya deberán haber explorado problemas u oportunidades que sean importantes para ellos. Las actividades de **Nuestros desafíos, nuestras soluciones, Nuestro entorno y Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades** ofrecen diferentes formas de hacerlo.

### Después

Los adolescentes deben desarrollar y llevar a cabo planes para abordar el problema u oportunidad que identificaran. Las **actividades de Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades, el Uso de habilidades** para la entrevista y la **Lluvia de ideas para soluciones**, posibilidades y proyectos suponen pasos interesantes para ello.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Preparación

No es necesario.

Organice a los adolescentes en grupos de tres a cinco. (Si los adolescentes ya hubieran formado grupos para trabajar juntos en un proyecto, podrán permanecer en sus grupos). ASEGÚRESE de que cada grupo disponga de una declaración de problemas y oportunidades de sus sesiones anteriores. Si es posible, pídale que escriban la declaración del problema y le den visibilidad cerca de donde se encuentren (por ejemplo, en una pared o en un árbol).

### Socializar:

• ¿Alguien aquí ha realizado alguna vez una lluvia de ideas? ¿Qué significa?  
¿Cómo funciona?

• ¿Qué palabras reconocen en la expresión lluvia de ideas? Asegúrese de que los adolescentes reconozcan las palabras lluvia e ideas.

• ¿Por qué la lluvia de ideas supone algo bueno cuando tratamos de pensar en ideas?

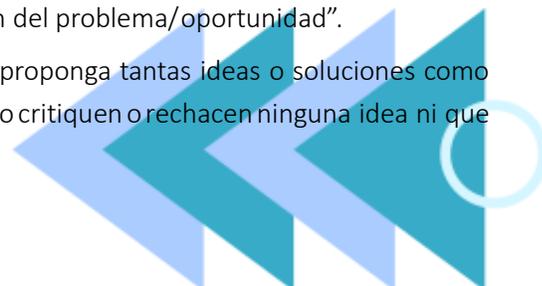
### El docente orienta:

• “Ahora practicaremos la lluvia de ideas. Se trata de un proceso que nos ayuda a pensar en varias ideas de manera muy libre y creativa”.

• “Lea la declaración del problema/ oportunidad con cuidado y escriba a continuación todas las ideas que pueda imaginar para abordar este problema. SÍTUE cada idea cerca de la declaración del problema/oportunidad”.

• “Elija a una persona para que controle el tiempo y anime al grupo a que proponga tantas ideas o soluciones como les resulte posible. Esa persona deberá recordar también a los demás que no critiquen o rechacen ninguna idea ni que dediquen demasiado tiempo a discutirla.

• Revise las pautas para la lluvia de ideas:





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



- No juzguen las ideas de los demás. La lluvia de ideas supone una oportunidad de pensar en cualquier idea que se pueda imaginar.
- Intenten proponer tantas ideas como puedan.
- Aprovechen otras ideas: si a alguien se le ocurre una idea que lo inspire, intente crear su propia versión.
- Dibuje su idea o solución si ello le facilitara entenderla mejor.

Asegúrese de que cada equipo esté listo y entienda el proceso. Déles 10 minutos para que practiquen la lluvia de ideas. Dé seguimiento a cada grupo.

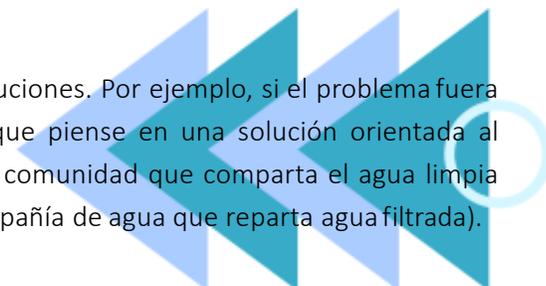
Dé una señal para que los adolescentes finalicen la lluvia de ideas. Felicítelos por haber hecho un buen uso de este mecanismo. Tome nota de todas las ideas que haya discutido.

### Preguntas generadoras:

- ¿Le ayudó la lluvia de ideas a pensar en buenas ideas?
- ¿Qué funcionó bien para usted en este proceso?
- ¿Hubo algo que no funcionara bien para usted?
- ¿Piensa utilizar la lluvia de ideas en otras circunstancias de su vida?  
¿Cuándo?

- Si usted y su grupo volvieran a usar la lluvia de ideas, ¿qué podrían hacer para que el proceso fuera más divertido? ¿Qué puede hacer para que funcione mejor para usted?

Haga una lluvia de ideas. Pídale que piensen en diferentes tipos de soluciones. Por ejemplo, si el problema fuera “¿Cómo puede obtener la comunidad agua limpia?”, pídale al grupo que piense en una solución orientada al producto (adquirir un filtro de agua), una solución comunitaria (pida a la comunidad que comparta el agua limpia que de que se disponga) y una solución de servicio (encontrar una compañía de agua que reparta agua filtrada).





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



**Optativo:** si los adolescentes desearan seguir eligiendo una idea para su proyecto grupal, pídeles que:

- Organicen ideas similares publicando o moviendo las tarjetas/papel en que estén escritas en grupos.
- Asignen un nombre a cada grupo de ideas y luego intenten reorganizarlas en diferentes grupos.
- Voten sobre la idea que piensan que sería la más interesante o placentera para trabajar en grupo.
  - Tomen nota de la idea que hayan elegido para usarla en futuras sesiones.

### Sugerencias y/o Recomendaciones:

- ✓ Aliente a los adolescentes a que practiquen la lluvia de ideas y piensen creativamente sobre ideas y soluciones.
- ✓ Piensen de antemano en algunos ejemplos de ideas para ayudar a los adolescentes si tuvieran dificultades para comenzar.
- ✗ No critique sus ideas ni les pida que se centren solo en soluciones/ ideas prácticas.
- ✗ No sugiera ejemplos si los adolescentes no necesitaran ayuda para pensar en ideas, ni sugiera tampoco demasiados ejemplos (ello podría limitar su creatividad).

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Materiales

- Al menos una hoja de papel o una tarjeta de notas para cada adolescente.
- Al menos un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

### Otras actividades



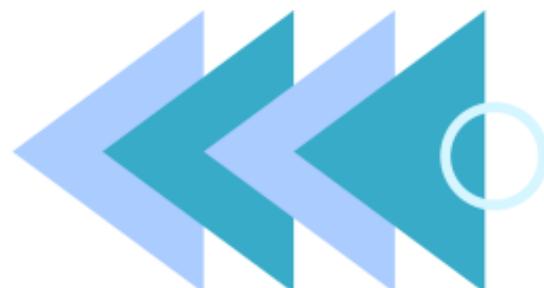


# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

En lugar de practicar una lluvia de ideas en grupo, los adolescentes podrán llevarla a cabo en silencio y/o de forma visual. Por ejemplo, escribiendo sus ideas en pequeños trozos de papel o fichas, o bien dibujarlas.

Brinde a los adolescentes la oportunidad de practicar y utilizar la lluvia de ideas en futuras sesiones cuando quieran explorar nuevas posibilidades de proyectos o desarrollar sus propias ideas creativas.





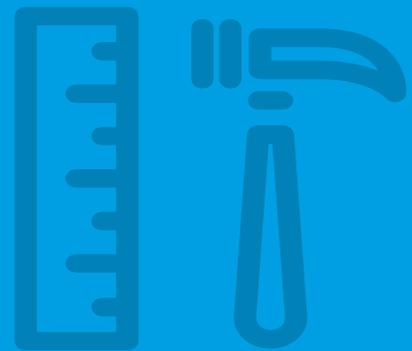
# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*



### Crear Prototipos

En esta actividad, las y los adolescentes practican cómo realizar un prototipo: el modelo de un invento o producto que ayude a resolver un problema o a aprovechar una oportunidad.



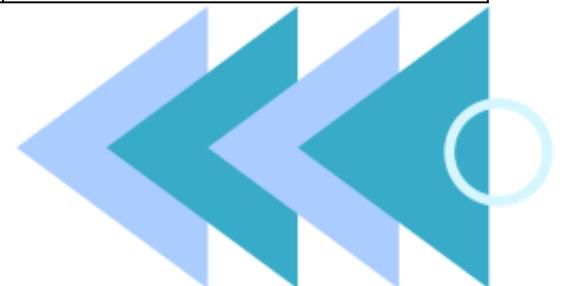
CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

**ACTIVIDAD 16:** CREAR PROTOTIPOS

PONER EN PRÁCTICA

#### Propósito

Inventar y crear una maqueta o prototipo.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### ¿Qué queremos?

- Pensar de forma creativa para crear y construir modelos.

### Potencialidades

Pensamiento crítico y toma de decisiones. Creatividad e innovación.

### Características del grupo

Círculos en los que las y los adolescentes pueden sentarse juntos, tomar decisiones colectivamente y trabajar en actividades en grupos pequeños.

**Nota:** esta actividad ayuda a los adolescentes a crear modelos de productos o inventos con posibilidad de llevarlos a la realidad. Crear maquetas puede utilizarse también como método para estimular ideas creativas orientadas a otro tipo de actividades.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes ya estarán organizados en equipos con una idea de proyecto acordada y lista para desarrollar. Las actividades **Lluvia de ideas, posibilidades e ideas para proyectos** estimulan el pensamiento creativo que transforman en ideas para proyectos. Véase **Nuestros desafíos, nuestras soluciones, Nuestro entorno, Formular manifiestos sobre problemas y oportunidades** para conocer los pasos a seguir antes y después de esta actividad.

### Después

Los adolescentes tendrán la oportunidad de probar sus prototipos en el caso de que fueran de utilidad en la vida real.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Preparación

No es necesario.

### El docente orienta:

Pida a los adolescentes que se sienten con sus equipos de proyecto. Cada equipo tendrá una idea de proyecto desarrollado en una sesión anterior. Cada integrante del equipo dispondrá de papel o papel engomado ( post-its), lápiz, bolígrafo y/o marcador.

Los participantes trabajarán en un proceso llamado creación de prototipos. Se trata de un proceso que los diseñadores utilizan cuando crean un nuevo producto. Los prototipos son modelos de sus ideas para que otras personas las puedan probar.

Por lo general, son modelos incompletos que no incluyen todos los detalles de la idea, aunque sí lo suficiente como para que otras personas puedan usarlos y opinar. Los diseñadores suelen desarrollar varios prototipos de un nuevo producto en proceso, ya que no esperan que el primer prototipo funcione a la perfección

“Hay diferentes técnicas para crear prototipos y hoy intentaremos algunas de ellas.”

Escriba los siguientes tres títulos en el panel indicador junto con una breve explicación que también dará verbalmente:

### Modelos: artesanales

Para construir un modelo de su idea, Use los materiales para artesanías, especialmente los materiales que encuentre en el ámbito local,. Puede ser un modelo de cualquier tamaño grande o pequeño.

Recuerde:





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

El modelo no tiene que ser perfecto. Será como el primer borrador de un texto: usted sabe que lo cambiará y lo mejorará para lograr una muestra mejor. “Hay diferentes técnicas para crear prototipos y hoy intentaremos algunas de ellas.”

- No siempre podrá incluir todos los detalles de su proyecto en el prototipo. Considere la posibilidad de crear una versión más pequeña o trabaje solo la capa exterior para mostrar cómo se verá.
- Sea creativo. No tenga miedo de divertirse y probar aunque no esté seguro si funcionará o no.

### **Guion gráfico**

Un guion gráfico es un cómic breve o una serie de imágenes que muestran cómo funcionaría su idea. Puede dibujarlo en papel con seis viñetas, o en seis hojas de papel. Las primeras imágenes muestran el problema o la oportunidad y las siguientes imágenes, la forma en que lo abordará.

Recuerde:

- Utilice su guion gráfico para mostrar la idea de su proyecto y la manera en que el público podría utilizarlo. Puede incluir aspectos tales como la reacción de la gente al proyecto.
- Puede incluir opciones que servirían para que su proyecto funcione bien en la realidad.
- Concéntrese en un solo usuario para averiguar la manera en la que esa persona usaría el proyecto, e inclúyalo en su dibujo del guion gráfico.

### **Boceto**

Desarrolle un boceto que muestre el problema o la oportunidad y cómo la gente podría valerse de la idea de su proyecto para resolverlo. Optativo: si alguien dispusiera de un teléfono inteligente u otro dispositivo de grabación de video, puede crear un video corto de su boceto.

Los equipos o grupos a cargo de un proyecto tendrán tiempo para crear sus prototipos.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

Transcurrido el tiempo asignado, reÚNA al Círculo. Cada equipo presentará sus prototipos, que incluirán modelos artesanales y manualidades, guiones gráficos y bocetos. Si hubiera recursos técnicos disponibles, pueden mostrar sus bocetos en video.

### Compartir y Llevarse consigo:

Primero compartiremos algunos comentarios sobre los prototipos. ¿Qué ideas le impactaron más? ¿Qué destacaría de ellas?

Analicen: ideas creativas y originales, ideas prácticas que podrían funcionar fácilmente con recursos sencillos, ideas que podrían funcionar pero que requerirían de mucho trabajo y tiempo y dinero.

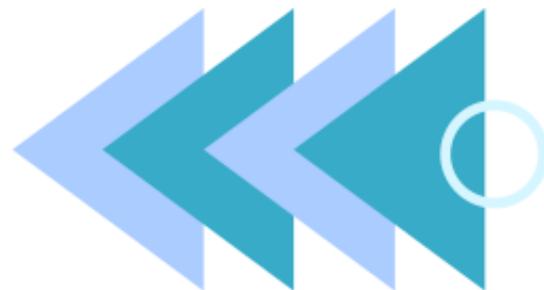
Ahora hablemos de su propio prototipo.

¿Qué aprendió de la idea de su proyecto al trabajar en su modelo? ¿Aprendió algo sobre la posibilidad de poner en práctica su idea en la realidad? ¿Qué necesitaría adaptar para que funcione? ¿Qué cambios introduciría en la siguiente versión?

Acuerden los siguientes pasos que dependiendo de los objetivos del Círculo”, podrían incluir:

- Elegir una idea para un proyecto de manera que todo el “Círculo” pueda crear prototipos y diseñar de forma conjunta en la próxima sesión.
- Planificar otra sesión para crear prototipos de manera que los equipos continúen desarrollando sus proyectos o sus ideas/ ideas para sus proyectos.

### Sugerencias





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- ✓ Aliente a los adolescentes a divertirse durante el proceso de creación de prototipos y a desarrollar su creatividad.
- ✓ Ayúdelos a guardar sus prototipos, junto con cualquier nota o plan que hayan trabajado.
- ✗ No presione a los adolescentes para que produzcan prototipos perfectos.
- ✗ No los desaliente cuando tengan una idea para un proyecto que quisieran probar. aun aunque usted piense que no funcionará bien, en su lugar, promueva la diversión y el aprendizaje.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Para prototipos artesanales y manualidades, utilice un espacio que esté protegido de la lluvia y del viento excesivo, con un piso limpio, seco y cubierto.

### Recursos

- **Para prototipos artesanales y manualidades:** materiales para crear modelos como cartón nuevo o desechado, marcadores o crayones, cinta adhesiva, pegamento, cualquier artículo reciclado que esté limpio y de uso seguro.
- **Para prototipos del guion gráfico:** papel para dibujar borradores y una versión final del guion gráfico que puede hacerse en una hoja grande de papel con seis viñetas, o en seis hojas de papel [Insertar ilustración de un guion gráfico.]
- **Para bocetos:** materiales para maquetas y otros elementos.
- **Si hubiera recursos disponibles para video:** teléfonos celulares, otros dispositivos de grabación de video y una computadora o pantalla con altavoces para que las y los adolescentes puedan mostrar sus videos.

### Otras actividades

Utilice el proceso de creación de prototipos para explorar ideas sobre proyectos que no necesariamente sean para crear un producto o invento. Por ejemplo, si los adolescentes tuvieran una idea acerca de trabajar juntos en una iniciativa de acción comunitaria, como crear un jardín comunitario u organizar un diálogo intergeneracional, podrían usar estos tres procesos de creación de modelos para presentar sus ideas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

El proceso para crear prototipos, puede utilizarse también para explorar y desarrollar ideas para proyectos artísticos creativos. Es decir, pueden imaginar inventos tales como comunidades futuras de ciencia ficción o fantasía, o personajes con cualidades o poderes especiales que resuelven problemas que les preocupen o que puedan abordar oportunidades. Pueden utilizar el proceso de creación de prototipos para elaborar dibujos, pinturas, collage, ensayos fotográficos, historias, canciones u obras teatrales para generar y exponer sus ideas.

Esta actividad constituye uno de los pasos de un proceso. Las y los adolescentes piensan de antemano en una idea creativa y posteriormente se toman su tiempo para explorarla y experimentar con su concepto. El propósito es trabajar hasta lograr un producto o proyecto final. El proceso de creación de prototipos se puede repetir varias veces hasta que los adolescentes estén satisfechos con el producto o proyecto final, y usar las sesiones como talleres para planificar, desarrollar y probar estos prototipos.





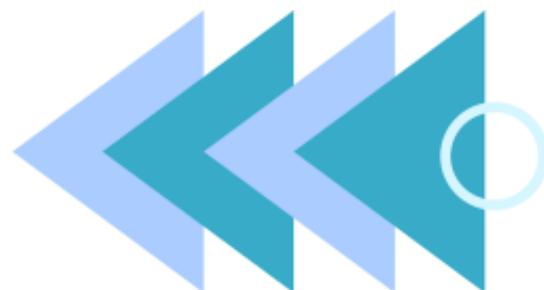
Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad

# Orientaciones para el Docente.

*Habilidades para la vida*



## Fichas Energizantes





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### 1- Círculo de Gemelos

Los adolescentes descubren cosas que tienen en común formando un círculo de gemelos y sin hablar.

#### 1.- El docente

“Ahora formaremos un círculo de gemelos, para que podamos ver cómo estamos conectados unos con otros. Cada persona se parará junto a alguien que sea gemelo. Para esta actividad, ser gemelo significa tener una cosa en común con la otra persona”. Describa su explicación poniéndose de pie junto a un adolescente.

2-Describa su explicación poniéndose de pie junto a un adolescente.

3-“Para poder estar al lado de esta persona, debemos encontrar algo que tengamos en común. Por ejemplo, llevo una camisa blanca, y ella usa camisa blanca; entonces ella es mi gemela y podemos estar juntos”.

4- “Tienen un desafío más, y es que deben formar un círculo de gemelos sin hablar.

¿Están listos?”. Cuando los adolescentes estén listos, procedan con la formación del círculo y obsérvelos. Recuérdeles con delicadeza que guarden silencio. Ayúdelos a encontrar cosas que tengan en común. Cuando se forme una línea de gemelos, ayúdelos a convertirse en un círculo al juntar a las



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

dos personas del final de cada línea como gemelos. Busque la manera de unir el círculo con un gemelo a cada lado.

5-Una vez que se forme el círculo, pídeles que aplaudan el buen trabajo realizado y que comenten cómo están conectados como gemelos: “Vayamos a nuestro círculo y tratemos de adivinar de qué manera cada persona es gemela de la que está a su lado”.

### **Preguntas Generadoras:**

- 1-¿Cómo se comunicaron entre sí sin hablar?
  - 2-¿Qué estrategias usaron?
  - 3-¿Cómo se sintieron?
  - 4-Comunicarse sin hablar se conoce como comunicación no verbal.  
(Si los adolescentes no hablan inglés, busque un término equivalente en su idioma).
- ¿Utiliza alguna vez la comunicación no verbal en su vida cotidiana?

### **Preguntas sobre el trabajo en equipo:**

- 1- ¿Qué tenemos todos en común?
- 2-¿Notó alguna similitud entre usted y otras personas del círculo que no hubiera notado antes?

## 2-Dibujo de contornos

Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse sin intentar dibujar una imagen específica.

### **El docente**

- 1- Coloca a las y los adolescentes que se sienten en círculo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

2- Coloque algunos artículos (botellas de agua, un paraguas, zapatos, vasos vacíos) en el centro del círculo.

3- Las y los adolescentes desean hacerlo, pueden agregar uno o dos artículos personales al círculo.

### **Actividad**

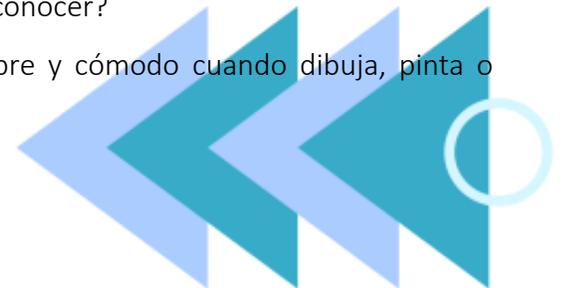
1- Su actividad consiste en dibujar los elementos del centro del círculo.

2- La única regla es que no puede mirar su propio dibujo. En su lugar, mantenga los ojos fijos en los elementos mientras dibuja.

3- Deje que las y los adolescentes dibujen durante cinco minutos o durante el tiempo en que parezcan interesados y se vean participando. Pídales que dejen de dibujar y que coloquen sus dibujos en el piso o en una mesa frente a ellos e inicien un recorrido por la galería para ver los dibujos de los demás.

### **Preguntas Generadoras:**

- 1- ¿Qué dibujos le gustan?
- 2- ¿Puede reconocer alguno de los objetos que vemos en estos dibujos?
- 3- ¿Puede un dibujo (o una pintura, o incluso una fotografía) ser hermoso o interesante, aun si no se parece a un objeto (o persona o escena) que pueda reconocer?
- 4- ¿Cómo puede este ejercicio ayudarlo a sentirse más libre y cómodo cuando dibuja, pinta o trabaja en otros proyectos artísticos?





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Recursos:

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente, y algunos objetos de cualquier tipo para que los adolescentes dibujen (Sugerencia: elija objetos de diferentes formas y tamaños. Ejemplos: una botella de agua, un balón de fútbol, una bolsa de plástico vacía, un paraguas, una jarra de agua).

### 3- Bailar sobre papel

Los adolescentes bailan en pareja en un concurso.

#### El docente:

- 1- Comience la actividad dividiendo los adolescentes en grupos de dos. Cada pareja deberá pararse sobre un periódico. Explique qué bailarán sobre el periódico. Si cualquiera de los miembros de la pareja toca el suelo más allá del borde del periódico con alguna parte de su cuerpo mientras bailan, la pareja queda descalificada del juego.
- 2- Que comience la música. Use cualquier tipo de dispositivo que esté disponible, como un teléfono celular o una radio. (Si no hubiera un dispositivo disponible, el facilitador puede aplaudir o el grupo cantar una canción). Pare la música después de aproximadamente 30-45 segundos.
- 3- Explique a los adolescentes que deben doblar su papel por la mitad. (Pueden salir del periódico para hacerlo). Posteriormente, se pararán en el papel otra vez.
- 4- Toque la música nuevamente y pídale que bailen de nuevo en parejas.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

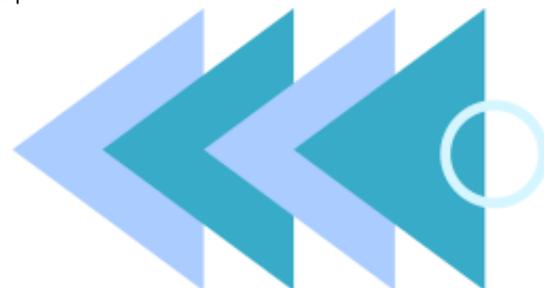
- 5- Después de aproximadamente 30 segundos, pare la música. Pida a los adolescentes que vuelvan a doblar el periódico por la mitad y luego continúen con la música y el baile. A medida que las parejas sean descalificadas, se pararán en círculo alrededor de aquellos que todavía estén en el concurso. Pueden participar bailando, aplaudiendo o cantando.
- 6- Prosiga con la actividad hasta que solo quede una pareja. Usted y los otros adolescentes los felicitarán por haber ganado aplaudiendo y/o todo el grupo seguirá bailando juntos durante un minuto o dos, si los adolescentes aún estuvieran interesados y comprometidos.

### **Actividad:**

Esta actividad supone que los adolescentes mantendrán cierto contacto físico entre ellos. Puede funcionar mejor en círculos de adolescentes solo con niños o solo con niñas, o para círculos de género mixto, si los adolescentes se dividen en parejas del mismo género.

### **Recursos:**

Páginas de periódico (si no hubiera un periódico disponible, corte trozos de cualquier tela en rectángulos que sean al menos tan grandes como un pedazo de papel).





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### 4- Siga mis pasos

Los adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo copia sus movimientos.

#### El docente:

1. Pida a los adolescentes que formen un círculo.
2. Estirar diferentes partes de su cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés que sienta y, al mismo tiempo, ayuda a revitalizarlo de una manera saludable. Por ejemplo, si estira los brazos por encima de la cabeza, puede sentir un estiramiento saludable en los brazos y en la espalda y los costados. Muestre cómo estira las manos sobre la cabeza y pídale a los adolescentes.
3. Trate de pensar en una parte de su cuerpo que se sienta tensa, ya sea por estrés o simplemente porque no la ha ejercitado o no ha realizado ningún ejercicio durante un tiempo. Vamos a dar una vuelta en círculo con cada uno de ustedes guiándonos en un tramo diferente para una parte distinta de su cuerpo. Puede estirar todo el cuerpo si lo desea, o solo una pequeña parte, como un dedo de la mano o un dedo del pie.
4. No se exija demasiado en el estiramiento ni se ponga en una posición que resulte incómoda". Pídale a cada participante que guíe un ejercicio de estiramiento y haga que todos los demás copien lo que hacen, dando vueltas en círculo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

5. Anime a los adolescentes a pensar en nuevos tipos de estiramientos, pero permite repetir los estiramientos que otros participantes ya hayan usado si quisieran hacerlo.
6. Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los adolescentes los introdujeron.
7. Cierre la actividad aplaudiendo o haciendo un último estiramiento junto.

### 5-Memorice mis movimientos

Los adolescentes se paran en círculo y cada uno crea un movimiento de baile que el grupo deberá memorizar en orden.

#### Docente:

- 1- Una persona comenzará el juego mostrando a todos un movimiento rápido de baile; por ejemplo, pisando fuerte, saltando en el aire o girando en un círculo. La persona a su derecha copiará el movimiento de baile y luego creará el suyo propio.
- 2- Una tercera persona copiará ambos movimientos de baile y creará los suyos propios, y así sucesivamente, hasta que todos hayan tenido su turno.
- 3- Los participantes deben tratar de sortear todo el círculo sin ningún error. La última persona tendrá más movimientos de baile que memorizar.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

4- Realice el juego por segunda vez en un nuevo orden y con nuevos movimientos de baile.

### 6- Mi compañero(a) de cuerda

Los participantes emparejan cuerdas de diferente longitud y luego aprenden sobre los intereses comunes de cada uno.

#### Docente:

1. Tome un trozo de cuerda, dóblelo por la mitad y córtelo por el medio. Dispondrá de dos piezas de cuerda de la misma longitud. Repita con diferentes longitudes de cuerda, cortando suficientes pares de cuerda como para que cada persona del círculo obtenga un trozo.
2. Las parejas deberán ser de diferentes longitudes; algunas cortas y otras largas.
3. El docente mezclará las cuerdas y le dará una a cada persona.
4. Las y los estudiantes deben encontrar a la persona con la longitud de la cuerda correspondiente, que será su compañero en esta actividad.
5. El docente dice a cada pareja: “Puede que se encuentren por primera vez, pero comparten al menos una cosa en común: ambos sostienen trozos de cuerda con la misma longitud. Ahora, traten de descubrir dos cosas más que tengan en común (por ejemplo, un hermano o una hermana, un color un color favorito, una comida favorita)”.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

6. Si alguno de los compañeros pareciera tímido o silencioso, brindar ideas de cosas que tengan en común (por ejemplo, ambos tienen una nariz en la cara o pueden mirar hacia arriba y ver el cielo).
7. Una vez que las parejas hayan tenido la oportunidad de hablar, vuelva a reunir a los adolescentes en un círculo.
8. Cada adolescente permanecerá de pie junto a su pareja. A cada una de las parejas que expliquen lo que tienen en común y luego discuta:

### **Pregunta generadora:**

¿Fue difícil encontrar cosas que tengan en común?

¿Por qué?

¿Aprendieron algo que les sorprendiera?

## 7-Baile del nombre

Los adolescentes usan el movimiento, el ritmo y la repetición para aprender y recordar los nombres de los demás.

### **El docente:**

1. Pida a las y los adolescentes que formen un círculo. Explique que van a practicar el aprendizaje de los nombres de los demás creando un baile (o canto con movimiento) en el que se utilizan todos sus nombres.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

2. Va a comenzar el ejercicio diciendo su propio nombre y haciendo un movimiento con su cuerpo.  
Cualquier movimiento es aceptable. Por ejemplo, puede girar una vez, saltar con una pierna o estirar los brazos sobre la cabeza).
3. Todos los adolescentes en la sala deberán decir su nombre y realizar el mismo movimiento.
4. Consejo: podría ser de utilidad repetir las instrucciones y practicar con el primero o con dos adolescentes para que todos entiendan las instrucciones).
5. Una vez que todos hayan compartido sus nombres y movimientos, indica que se muevan por el círculo y repitan todos los nombres y movimientos nuevamente.
6. Pida a todos los adolescentes que comiencen a tocar las palmas y siguiendo el mismo ritmo.
7. Cree un baile en el que todos canten los nombres de cada adolescente y realicen sus movimientos juntos.
8. Repita dos o tres veces o durante el tiempo que las y los adolescentes parezcan estar disfrutando de la actividad.

## 8- Mi compañero(a) de cuerda

Las y los participantes emparejan cuerdas de diferente longitud y luego aprenden sobre los intereses comunes de cada uno.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

1. Tome un trozo de cuerda, dóblelo por la mitad y córtelo por el medio. Dispondrá de dos piezas de cuerda de la misma longitud. Repita con diferentes longitudes de cuerda, cortando suficientes pares de cuerda como para que cada persona del círculo obtenga un trozo. Las parejas deberán ser de diferentes longitudes; algunas cortas y otras largas.
2. El docente mezclará las cuerdas y le dará una a cada persona. Los participantes deben encontrar a la persona con la longitud de la cuerda correspondiente, que será su compañero en esta actividad.
3. El docente orienta a cada pareja: “Puede que se encuentren por primera vez, pero comparten al menos una cosa en común: ambos sostienen trozos de cuerda con la misma longitud. Ahora, traten de descubrir dos cosas más que tengan en común (por ejemplo, un hermano o una hermana, un color favorito, una comida favorita)”.
4. Si alguno de los compañeros pareciera tímido o silencioso, bríndeles ideas de cosas que tengan en común (por ejemplo, ambos tienen una nariz en la cara o pueden mirar hacia arriba y ver el cielo).
5. Una vez que las parejas hayan tenido la oportunidad de hablar, vuelva a reunir a los adolescentes en un círculo. Cada adolescente permanecerá de pie junto a su pareja. Pida a cada una de las parejas que expliquen lo que tienen en común y luego socialice: ¿Fue difícil encontrar cosas que tengan en común? ¿Por qué? ¿Aprendieron algo que les sorprendiera?
6. El docente orienta: “Mientras trabajen juntos en su círculo en los próximos días, espero que todos tengan la oportunidad de aprender más sobre cada persona del círculo”.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Entorno

▼ Espacio interior o exterior.

### Recursos

Cuerda. Tijeras.

## 9-Baile del nombre

Las y los adolescentes usan el movimiento, el ritmo y la repetición para aprender y recordar los nombres de los demás.

1. Pida a las y los adolescentes que formen un círculo. Explique que van a practicar el aprendizaje de los nombres de los demás creando un baile (o canto con movimiento) en el que se utilizan todos sus nombres.
2. Explique qué va a comenzar el ejercicio diciendo su propio nombre y haciendo un movimiento con su cuerpo. (Cualquier movimiento es aceptable. Por ejemplo, puede girar una vez, saltar con una pierna o estirar los brazos sobre la cabeza). Explique que todos las y los adolescentes en la sala deberán decir su nombre y realizar el mismo movimiento.
3. Explique que el adolescente que se encuentra a su izquierda deberá decir su propio nombre y realizar un movimiento que él o ella elija. Posteriormente, todos dirán sus nombres y harán el



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

mismo movimiento. Simultáneamente (con el adolescente a su izquierda guiando a los demás), deben decir su nombre y realizar el movimiento que usted eligió. Después de eso, el siguiente adolescente hará lo mismo, dirá su nombre, hará un movimiento, guiará a los otros adolescentes para cantar el nombre del segundo adolescente y hacer su movimiento, y luego decir su nombre nuevamente y realizar su movimiento. (Consejo: podría ser de utilidad repetir las instrucciones y practicar con el primero o con dos adolescentes para que todos entiendan las instrucciones).

4. Una vez que todos hayan compartido sus nombres y movimientos, pídeles que se muevan por el círculo y repitan todos los nombres y movimientos nuevamente.
5. Pida a todos las y los adolescentes que comiencen a tocar las palmas y siguiendo el mismo ritmo. Cree un baile en el que todos canten los nombres de cada adolescente y realicen sus movimientos juntos. Repita dos o tres veces o durante el tiempo que las y los adolescentes parezcan estar disfrutando de la actividad.

## 10-Respuesta de relajación

Las y los adolescentes practican técnicas sencillas de meditación y de respiración para reducir su estrés.

1. El docente pregunta lo siguiente: “¿Le resulta difícil quedarse quieto y relajarse, incluso cuando necesita estar tranquilo?”. Socialice brevemente. Explique: Es normal que, a veces, tenga problemas para relajarse o quedarse quieto. En particular, cuando nos sentimos preocupados, emocionados o enojados, obtenemos una explosión adicional de energía, por lo que nuestros cuerpos quieren liberarla.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

2. Optativo: explique: La energía adicional proviene de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina es una hormona que libera nuestro cuerpo para darnos energía extra cuando lo necesitamos, especialmente en situaciones en las que sentimos que debemos huir o protegernos. La adrenalina nos da energía para esas situaciones, pero cuando tenemos demasiada energía y no contamos con la forma de liberarla, puede acumularse en nuestros cuerpos y provocar que sintamos estrés.
3. El docente orienta: “Hay muchas maneras de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo y calmado. Hoy vamos a practicar cómo usar la respiración para relajarnos”.
4. Pida a los adolescentes que se recuesten en el piso o en el suelo sobre sus espaldas, con algo de espacio alrededor de ellos. Deles unos minutos para que se sientan cómodos.
5. Dé las siguientes instrucciones con un ritmo lento y tranquilo. Espere entre 10 y 30 segundos entre cada instrucción para darles así la oportunidad de seguirlas y se den cuenta de cómo se sienten en cada etapa. Obsérvelos. A medida que se queden en silencio, haga que su voz suene más tranquila y deje pasar más tiempo entre cada instrucción. El docente orienta lo siguiente: “Deje que su respiración se normalice de forma natural. Observe que, cuando inhala y exhala, su estómago sube y baja lentamente. Deje que su respiración entre y salga sin forzarla. Mientras inhala y exhala a su propio ritmo, trate de observar todos los lugares donde su espalda toca el suelo. Observe los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza”. “Deje que cada parte de su cuerpo descance en el suelo. Continúe respirando lenta y naturalmente. Cuando exhale, permita que se libere parte de la tensión de sus músculos. Deje que su cuerpo descance más y más a medida que el suelo lo sujete. “Observe cada parte de su cuerpo e intente liberar cualquier tensión mientras exhala”.
6. Deje unos minutos más para que las y los adolescentes sigan respirando y relajándose.
7. El docente orienta lo siguiente: “Abra los ojos. En un minuto nos iremos sentando lentamente. Primero, despierte sus brazos y piernas estirándolos. Si lo desea, puede levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral. Siéntese muy despacio”.
8. Pida a los adolescentes que permanezcan sentados con las piernas cruzadas en el suelo.
9. El docente pregunta lo siguiente: “¿Cómo se sintió al usar la respiración para relajarse? ¿Fue fácil o difícil?” Socializa: Puede ser fácil porque la respiración es una forma natural de que el cuerpo se



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

relaje. Puede ser un desafío si las y los adolescentes prueban esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en las que pensar. Como cualquier técnica, requiere de práctica.

10. El docente orienta: “¿Podría usar esta técnica para relajarse en otras circunstancias de su vida?”.  
Socialice: Puede ayudar a los adolescentes a calmarse cuando se sientan enojados o ansiosos. Puede ayudar a los adolescentes a quedarse dormidos si tienen problemas para conciliar el sueño.

## 11-Animales extraños

Las y los adolescentes trabajan en grupos de tres para dibujar un animal imaginario.

1. Pídale a las y los adolescentes que se sienten en un círculo y que cuenten de tres en tres. Pídale a cada adolescente que recuerde su número (uno, dos o tres).
2. El docente orienta: “Recuerde su número. Ahora hará dibujos con las otras dos personas sentadas a su lado”.
3. Dele a los “unos” un pedazo de papel. El docente orienta: “Su trabajo consiste en doblar el papel que usted y su grupo usarán para hacer su dibujo”.
4. Levante el papel y haga una demostración mientras lo explica.
5. El docente orienta: “Doble su papel en tres rectángulos iguales. Doble la parte más corta, de modo que disponga de tres rectángulos gruesos, no tres rectángulos largos y delgados. Debe tener una hoja de papel con cuatro rectángulos delgados, como este:





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*


- Mantenga el papel doblado.
  - Unos, comenzarán el dibujo en la parte superior del papel.
  - Dos y Tres, por favor, cierren los ojos.
  - Unos, deben dibujar la cabeza y el cuello de un animal. Puede ser cualquier animal, incluso uno imaginario. Dibujen la cabeza y el cuello, no el resto del cuerpo”.
  - Dé a los Unos tres minutos para completar su dibujo.
6. “Cuando hayan terminado, doblen el papel de la misma forma en que estaba doblado antes, y sosténganlo con la parte central hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”.
7. El docente orienta:
- Ahora, pase su papel a la persona número Dos que esté sentada a su lado.
  - Unos y Tres, cierren los ojos.
  - Dos, su trabajo consiste en dibujar el cuerpo y los brazos (o patas delanteras) del animal.
  - Mantengan el papel doblado, y no miren el dibujo de la cabeza. No sería tan divertido si ya saben lo que hay allí.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

- Ahora, dibujen el cuerpo y los brazos o las patas delanteras de un animal. Pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuello del animal, pero sin mirar”.
- Dé a los Dos tres minutos para completar su dibujo.

8. El docente orienta: Cuando haya terminado, doble el papel con la forma en que estaba doblado antes y sosténgalo con la parte inferior hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”. Páselo a los Tres de su grupo. “Ahora, es su turno, Tres. Su trabajo consiste en dibujar las patas y los pies de este animal. Sigán adelante y comiencen a dibujar cualquier tipo de patas y pies que les gusten. También pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuerpo del animal, pero sin mirar.”
9. Una vez que los Tres hayan terminado de dibujar, pida a los grupos que miren los dibujos. El docente orienta: “Tómense tres minutos con su grupo y traten de inventar un nombre para el animal que hayan dibujado”.
10. Concluya pidiéndole a cada grupo que se turne para presentar el animal al resto del círculo.

### Entorno

Espacio interior o exterior.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### Recursos

▼ Papel cuadriculado grande, hojas suficientes para que cada grupo tenga una. Si el papel cuadriculado de gran tamaño no estuviera disponible, use trozos más pequeños de papel de dibujo y haga dibujos más pequeños.

## 12- Cuentos chinos

Las y los adolescentes crean una historia en grupo a la que cada persona agrega una oración.

1. Pida a los participantes que formen un círculo.
2. El docente orienta: “Vamos a crear una historia, de oración en oración. Cada uno de nosotros agregará una oración a la historia”.
3. Explique: Al final de cada oración, la persona dirá: “DE REPENTE...”. Luego, la persona que está a su lado continuará con una nueva oración, que termina diciendo “DE REPENTE...”.
4. El docente dice: “Un ejemplo: si yo digo,
5. “estaba de camino para recoger agua cuando, de repente...”, la persona que está a mi lado terminará esa frase.
6. Por ejemplo, podrían decir “Un animal grande saltó de los arbustos y, de repente...”.
7. El docente aporta la primera oración de la historia y se dirige al adolescente a su derecha para la siguiente oración.
8. Continúe hasta que todos hayan agregado una oración.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

9. Cuando terminen la primera historia, pueden volver a jugar si los adolescentes quisieran crear otra historia.

### 13- El Dao del dibujo

Las y los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse, sin intentar representar una imagen específica.

Nota: este energizante funciona bien para un círculo en el que los adolescentes se conozcan y puedan compartir comentarios sobre los dibujos de los demás de una manera constructiva y positiva.

1. El docente orienta: “En esta actividad, dibujaremos todos, aunque nuestro objetivo no consiste en dibujar un objeto o una escena, sino en dibujar líneas que no representan nada”.
2. En un lado de una hoja de papel, dibuje varias líneas que no se toquen ni se crucen entre sí. En el otro lado, dibuje líneas que se toquen o crucen.
3. Explique: Solo hay tres reglas. Primero, las líneas no deben cruzarse o tocarse. Muestre a los adolescentes los dos lados del papel como ejemplos de cómo deben y no deben verse sus dibujos. Recuérdeles que no necesitan copiar su dibujo, pero que pueden dibujar las líneas con la forma que deseen siempre que no se toquen.
4. El docente orienta: “La segunda regla es que todos continuaremos dibujando líneas hasta que les pida que se detengan. Pueden dibujar líneas de forma rápida o lenta, pero sigan dibujando. La tercera regla es dibujar en silencio (sin hablar)”.
5. Optativo: si tiene una forma de reproducir música grabada (un teléfono móvil o un reproductor de MP3 y un pequeño altavoz), seleccione una pieza de música tranquila y sin letra y reproduzca mientras los adolescentes dibujan. Permítales dibujar durante tres a cinco minutos, o más si



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

parecen interesados y comprometidos. Participe en los ejercicios y cree un dibujo junto a los adolescentes.

6. Pida a los adolescentes que dejen de dibujar. Pregúnteles si a alguno de ellos le gustaría compartir su dibujo. No obligue a nadie a compartir su dibujo si él o ella no quiere hacerlo. Optativo: comience mostrando su propio dibujo si ello ayudara a los adolescentes a sentirse más cómodos (pero recuérdelos que no se trata de que hagan un dibujo como el suyo).
7. El docente pregunta a los adolescentes: “¿Qué aspecto tiene este dibujo? ¿Qué creen que dice sobre la vida interior de [nombre del participante que comparte el dibujo]?”. Explique (si es necesario): vida interior significa la “vida” que uno vive en sus propios pensamientos y emociones.
8. Pida a otros adolescentes que se ofrezcan como voluntarios para compartir sus dibujos y mantenga una breve discusión sobre lo que cada dibujo puede representar sobre la vida de cada adolescente.
9. Cierre preguntando: “¿Cómo les resultó dibujar sin tratar de hacer un dibujo de algo específico?” Después: Plántese publicar los dibujos de los adolescentes en su espacio de actividades.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Recursos

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente.

## 14- Tres verdades y una mentira

Las y los adolescentes deben compartir tres verdades sobre sí mismos y una mentira. Los otros participantes tratarán de adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

1. Explique: Los adolescentes escriben su nombre, junto con cuatro datos de sí mismos en una hoja grande de papel.
2. El docente orienta: En la hoja de papel, escribirá tres cosas que sean ciertas acerca de usted y una cosa que sea falsa. Por ejemplo, a Camila le gusta cantar, le gusta el fútbol, habla diez idiomas y le encanta bailar. ¿Qué es falso?
3. Explique: Los participantes recorrerán el espacio con sus hojas de papel. Se reunirán en parejas, mostrarán sus papeles y tratarán de adivinar cuál de los cuatro datos es falso. Los participantes continuarán recorriendo la sala hasta que se hayan reunido con todos.
4. Invite a los participantes a que compartan las tres verdades y la mentira (o declaración falsa) con el grupo si así lo desean.

### **Entorno**

Espacio interior o exterior.

### **Recursos**

Papel y bolígrafo o lápiz para cada participante.





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### 15-Voleybol

Las y los adolescentes trabajan juntos para mantener globos en el aire durante el mayor tiempo posible.

1. Pida a las y los adolescentes que se sienten en el piso y elija a dos voluntarios para ayudar en la demostración de la actividad.
2. El docente orienta: “Su trabajo consiste en trabajar en equipo para mantener un globo en el aire. Comenzaré lanzando el globo al aire”. (Demostración). “Entonces, la persona de mi equipo que está a mi lado debe tocarlo y luego la persona que esté a su lado. Tenemos que seguir en orden”. (Solicite a dos adolescentes voluntarios que hagan la demostración del equipo de tres). “Lo mantendremos todo el tiempo que podamos. Si tocamos el globo en el orden incorrecto o si el globo toca el suelo, deberemos detenernos”.
3. Explique: Las y los adolescentes formarán grupos de tres. Dé un globo a cada grupo. Deben ver qué grupo puede mantener el globo en el aire durante más tiempo.
4. Combine grupos para formar grupos de seis. Cada grupo deberá ahora tratar de mantener dos globos en el aire al mismo tiempo, con cada miembro tocando los globos uno a uno, en orden. Vea qué grupo de seis puede mantener sus globos en el aire durante más tiempo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

5. Combine los grupos para formar grupos de doce y repita la actividad. Continúe combinando los grupos hasta que todos estén en un círculo.
6. Socialice: ¿Cuáles son las formas en que nos ayudamos mutuamente para lograr éxito en esta actividad? Ejemplos: tratar de tocar el globo en un lugar donde la siguiente persona pueda alcanzarlo fácilmente, alentar a otros a que lo hagan durante su turno y salir de en medio para que otros puedan alcanzar el globo. ¿Cómo podríamos usar las mismas estrategias para cooperar y trabajar juntos como equipo en otras actividades? Ejemplos: ayudar a otros a que contribuyan, animarse unos a otros y hacer sugerencias. Darse oportunidades y espacio para participar.

### **Entorno**

Espacio interior o exterior donde los participantes puedan hacer ruido.

### **Recursos**

Globos (inflados).

Si no hubiera globos disponibles, use bolsas de plástico (bien lavadas con agua y jabón) infladas y atadas firmemente para mantenerse en el aire.

## 16-Tejer nuestra red

Las y los adolescentes crean una red con cuerdas que los conectan entre sí y luego socializan lo que tienen en común.

1. Pida al grupo que forme un círculo.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

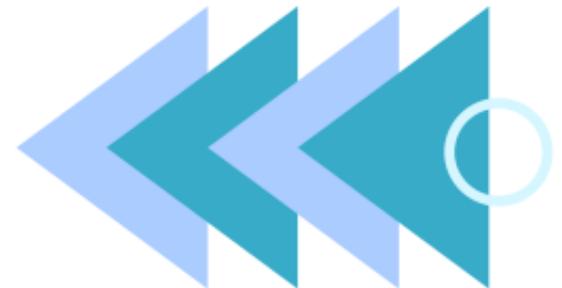
2. Explique: Los participantes comenzarán con un rollo de pabilo. Un participante se aferrará a un extremo de la cuerda y luego lanzará el rollo de pabilo a otra persona del círculo. No pueden lanzarlo a la persona a su izquierda o a su derecha.
3. El docente orienta: “La persona que atrape la cuerda deberá decir su nombre, edad y algo que piense que sea verdad sobre los jóvenes de la comunidad de su misma edad”.
4. Una vez que esa persona haya respondido, deberá sujetar la cuerda y lanzar el rollo de pabilo a otra persona del círculo (no puede lanzarla a la persona a su derecha o a su izquierda).
5. Explique: A medida que se pasa el rollo de pabilo, se formará una red que vinculará a todos los participantes. Cuando la última persona haya hablado, deberá lanzar el rollo de pabilo al docente.
6. Las y los adolescentes deben permanecer de pie y sosteniendo la cuerda en su red.
7. El docente orienta: “En esta actividad, aprendimos que todos estamos conectados como jóvenes. Podemos tener muchas diferencias, pero nos reunimos en este círculo para celebrar las cosas que tenemos en común. Si una persona tira de la red (demostración), todos podemos sentirlo.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Recursos

Rollo de pabilo





# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

### 17-¿Quién es el líder?

Las y los adolescentes realizan un juego para adivinar quién lidera el círculo en diferentes movimientos y gestos.

1. Reúna a los adolescentes en un círculo, mirando hacia el medio.
2. El docente orienta: “Hoy son el equipo y yo soy el entrenador. Pero, en lugar de decirles qué hacer, se lo mostraré. Mírenme e intenten hacer los mismos movimientos que hago. Cuando cambie a un nuevo movimiento, traten de cambiar conmigo lo más rápido posible”.
3. Demuestre: Haga una serie de movimientos con su cuerpo. Continúe con cada movimiento durante unos segundos, para que los adolescentes tengan la oportunidad de verlos y seguirlos. Los ejemplos de movimientos incluyen: agitar ambas manos sobre su cabeza, estirarse para tocar los dedos de los pies, pararse sobre un pie con el dedo del pie apuntando hacia el círculo.
4. Después de unos minutos de práctica con usted como entrenador, pida a los adolescentes que se ofrezcan como voluntarios y se turnen para dirigir el resto del círculo en diferentes movimientos. Repítalo unas cuantas veces con los adolescentes ejerciendo de entrenadores.
5. El docente orienta: “Ahora quiero pedirle a un adolescente que se ofrezca como valiente voluntario. Su trabajo consistirá en adivinar quién es el entrenador, simplemente observándonos”.
6. Elija un voluntario y pídale que dejen el espacio de la actividad por un momento, o que se den la vuelta y se cubran sus ojos.



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

7. Elija a otro adolescente para que sea el nuevo “entrenador”. Los adolescentes del círculo deberán comenzar a seguir los movimientos del nuevo entrenador. Mientras continúan, pídale al voluntario que regrese al círculo. El voluntario tratará de adivinar quién es el entrenador tantas veces como sea necesario para encontrar a la persona adecuada.

Repita la actividad tantas veces como quieran los adolescentes. Cada voluntario puede elegir al próximo voluntario, y cada entrenador puede elegir un nuevo entrenador.

### 18- Zip Zap Zop

Las y los adolescentes realizan un juego usando un patrón de palabras. Deberán decir la palabra correcta cuando se les pida que permanezcan en el juego.

1. Pida a los participantes que se sienten en forma de círculo cerrado.
2. Explique: Los participantes realizarán un juego. Un adolescente iniciará el patrón. El adolescente tiene que saltar y tocar las palmas mientras dice “ZIP” y luego apuntar a otra persona del círculo. La persona señalada tendrá que saltar, tocar las palmas y señalar y decir “ZAP”. La persona a la que señalen hará lo mismo, excepto que dirá “ZOP”.
3. Explique: El patrón continúa hasta que una persona diga la palabra incorrecta o altere el ritmo (no avanza o vacila más de unos pocos segundos).



# Orientaciones para el Docente.

## *Habilidades para la vida*

4. El docente orienta: “Usted puede “pasar la palabra” de vuelta a la persona que se la “pasó” a usted”.
5. Comience el juego e inicie una ronda de práctica para que los participantes entiendan las reglas.

