

**CARTILLA AUTOFORMATIVA
FORTALECIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA
EN MUJERES CUIDADORAS
DE NIÑOS (AS) EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD.**



01 *Yohaán Miguel Medina Perdomo
Camilo Alberto Sánchez Vargas*

**Trabajo Social
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Bogotá.
2019**

CONTENIDO

Introducción	1Pag
Objetivos	1 Pag
BLOQUE 1: Proyecto de Vida	3 Pag
✓ Línea de Vida	3 Pag
✓ Mi vida, de Raíz a fruto	5 Pag.
✓ Mentes Resilientes	6 Pag
✓ Autocuidado	8 Pag
✓ Más tiempo es más Apoyo	9 Pag
BLOQUE 2: Calidad de vida	11Pag
✓ Foto lenguaje.	12 Pag
✓ Mural de Situaciones.	13 pag
✓ Hogar Deseado.	14 pag
✓ Paseo por los Mares Distantes	15Pag
✓ El Mundo	16 Pag
✓ Memoria	17 Pag
BLOQUE 3: Dimensión Social:	18 Pag
✓ Mi cuerpo cuenta	19 Pag
✓ La máscara del Rol ..	22 Pag
✓ Fomas de Liderazgo ..	24 Pag
✓ Sembrando Transcendencia	25 Pag
✓ Mi Rol como lider	26 Pag
BLOQUE 4: Dimensión Espiritual	
✓ Energía del cuidado.	29 Pag
✓ Mi primera Frase	30 Pag
✓ Donde me Lleven Mis Sueños.	31Pag
✓ Poema Colectivo.	32 Pag
✓ Yoga Básico.	33Pag
✓ El actor soy yo.	35 Pag
✓ El espacio catártico.	36 Pag
✓ Esencia herbal y respiración.	38 Pag

Bibliografía.

INTRODUCCIÓN

A partir de esta cartilla se busca dar herramientas auto formativas para fortalecer el proyecto de vida de mujeres cuidadoras, quienes entregan todo su amor y tiempo al cuidado de su hijo(a) en condición de discapacidad.

Por lo anterior, se crean cuatro bloques. En el bloque 1 contara actividades relacionadas con el proyecto de vida, en donde a partir de estas se fortalece la naturaleza, origen y destino, ya que estos están involucrados en crecimiento individual de las personas, en este sentido se observa que las mujeres cuidadoras han dejado a un lado su proyecto de vida, ya que deben tomar el rol de cuidadora y esto les aleja de sus metas a futuro, puesto que toda su atención está enfocada en la rehabilitación de el niño(a) o joven del cual están a cargo.

En el bloque 2 a partir de la calidad de vida, se planearan actividades que aporten a una a la experiencia de ser cuidadora, que vaya más allá de tener una tarea o responsabilidad, generando alternativas que prevengan una forma de vida diferente, con implicaciones personales y sociales. Puesto que el concepto de calidad de vida se describe como una construcción multidimensional que incluye el bienestar o descontento en aspectos de la vida importantes para el individuo, que abarca la interacción espiritual, socioeconómica y familiar.

En el bloque 3 se encuentran actividades generadas en base a la dimensión social de mujeres cuidadoras, las cuales les dara una guia acerca de las relaciones interpersonales, el rol social en la vida, como necesidad de apoyo social y familiar generando aspectos positivos del cuidado en su mayoría de carácter psicosocial: satisfacción por ayudar a otro, mayor seguridad en uno mismo, estrechamiento positivo de las relaciones y desarrollo de la empatía.

Y por ultimo, en el bloque 4 se presentaran actividades frente a la dimension espiritual de mujeres cuidadoras, entendiendo a esta como modos de afrontamiento, cultural pensando en el bienestar de la persona cuidada y teniendo la esperanza de la recuperación del familiar. Cuando esta dimensión se ve afectada, cabe la posibilidad de que se generen sentimientos de culpabilidad, incertidumbre y duda sobre el papel que desempeñan.

OBJETIVO: Generar alternativas desde el Trabajo Social en torno al proyecto de vida a través de una cartilla auto formativo para el fortalecimiento de la calidad de vida en mujeres cuidadoras de niños(as) en condición de discapacidad.

Bloque 1

Proyecto de vida.

Se retoma a Ovidio Dáncelo Hernández quien dice que el proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad (2000).

En este sentido el proyecto de vida, es resultado de modos de enfrentamiento y experimentación de la historia de vida personal en el contexto en el que las actuaciones han tenido lugar, de aquí que es necesario tomar como referente la propia estructura de la realidad en que se ha desplegado la actividad individual.



Dato Curioso.

Las mujeres cuidadoras al tomar el rol de cuidado deja a un lado su proyecto de vida y se enfoca en el proyecto de su hijo(a), dejando a un lado sus metas y objetivos.

Taller 1

Título: Línea de vida

Objetivo: Generar un espacio de encuentro y reconocimiento entre las integrantes del grupo que incentive la participación dentro del proceso de intervención.

Actividad rompe hielo: Telaraña humana.

Descripción: La actividad consiste en que el coordinador de la actividad les solicitará a las participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar le pedirá a una persona que tome el ovillo de lana, se presente y al concluir, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe arrojar (por el aire o por el piso) o acercarlo a otro integrante. Cuando se presenten deberán brindar información básica acerca de su vida personal, ejemplo (nombre, color favorito, lugar donde vive, etc.). La dinámica finaliza cuando todos los integrantes se hayan presentado.

Actividad central: Reconocer patrones de interacción del grupo por medio del diálogo abierto para planteamiento del diagnóstico grupal.

Descripción: Se pide a cada integrante que ubique los nudos de acontecimientos que —para sí— son más relevantes de su periodo de vida. Esta se quiere construir por medio de charlas que sean realizadas en medio del tejido, siendo este mediador con un ambiente ameno y de confidencialidad entre las integrantes del grupo.

Para esta actividad se tiene como fin establecer vínculos entre las participantes, como la empatía, relaciones interpersonales, patrones de interacción. Se inicia la entrega de materiales y las instrucciones en el uso y manejo de los materiales del tejido, comienza la práctica tejido-charla.

Con las siguientes preguntas orientadoras:

- * ¿Quién es usted?: nombre, edad, hijos, familia, gustos, procedencia, etc.
- * Cuéntenos su historia de vida: padres, cambios importantes, logros.
- * Cuáles son sus anhelos frente al ámbito: personal, familiar y económico.

Se enunciarán los siguientes acuerdos dentro del ejercicio:

- Construcción de la confidencialidad dentro de las sesiones que se realicen
- Patrones de interacción: liderazgo, comunicación asertiva, respeto, escucha, valores integrados.

Actividad Cierre: Musicoterapia

Descripción: Para esta actividad las participantes se sentarán en el suelo en una forma cómoda y con los ojos cerrados, mientras se colocará música relajante; él o la coordinadora leerá diferentes textos que hablen de la importancia de la mujer y como es importante el apoyo entre las mismas y el autocuidado, llegando a generar una reflexión entre las participantes.



Taller 2

Título: Mi vida, de raíz a fruto.

Objetivo: Incentivar en las mujeres cuidadoras la participación activa y consciente dentro del proceso de reconocimiento de sus propios proyectos de vida.

Actividad rompe hielo: ¿Quién soy?

Descripción: En círculo y dales una tarjeta. Cada persona debe escribir un nombre en la nota y pegarla en la frente de la persona que tenga a su derecha. Ahora, los miembros con la tarjeta en la frente deben hacer preguntas a su compañera/o para intentar averiguar quién es, que serán respondidas con "sí" o con "no".

Actividad central: Proyecto de vida.

Descripción: En hojas de papel se indica a los participantes que realicen un diagrama de un árbol en el que reconozcan los siguientes aspectos de su plan de vida:

Raíces: Elementos de sus historias de vida que han permitido que cada uno sea quien es en el presente y haya tomado las decisiones que hasta el momento han afectado de manera significativa en su vida.

Tallo: Elementos o personas que cada uno considere que representan un agente de apoyo en sus vidas para conseguir sus metas y/o proyectos.

Ramas: El camino, las tareas o esfuerzo que cada uno considera que debe realizar para conseguir sus proyectos y/o metas.

Hojas: La visualización de sus metas.

Actividad Cierre: Regala un abrazo.

Descripción: Se pide a los integrantes que dada finalizada la sesión, se inicie la gran rueda de los abrazos en donde todos darán y recibirán abrazos, porque el abrazo es la mejor señal de afecto, ya que puede hacer un día espléndido para alguien que no lo haya tenido.





Taller 3

Título: Mentes resilientes.

Objetivo: Brindar herramientas que le permitan a las mujeres cuidadoras incorporar acciones que fortalezcan habilidades resilientes en su vida diaria.

Actividad rompe hielo: Un minuto para ganar.

Descripción: Los jugadores o participantes sostienen un palito de madera en la boca, el cual debe tener 6 dados apilados en la parte superior de un extremo, los cuales deben ser llevados hasta un lugar a unos 3 metros de distancia de cada participante, seguidamente deben dejarlos sobre una mesa, si se caen al piso en el trayecto, los puede acomodar de nuevo volver al inicio y seguir hasta llegar a la meta, para este ejercicio tienen un minuto, si se pasan del minuto serán eliminados de la competencia.

Actividad central 1: Línea de vida.

Descripción: Se asignan diferentes materiales a las personas que conforman el grupo, las cuales tendrán que construir a su pareja a través de dibujos, escritos, poemas o creaciones artísticas, donde la persona en seis minutos resaltará cualidades y aspectos a mejorar de su pareja, además de dar a entender cómo estos aspectos los une y fortalece.

Actividad central 2:

Descripción: En un primer momento, se escribe en las hojas las siguientes frases:

- TENGO personas a mi alrededor en las que confío.
- TENGO personas que me ponen límites para que aprenda a vivir en comunidad
- TENGO personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo-a.
- SOY alguien por quien las demás personas sienten aprecio y cariño
- SOY feliz, me acepto y demuestro mi afecto
- ESTOY con personas que aman y demuestran su afecto
- ESTOY seguro-a de que todo saldrá bien
- PUEDO hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- PUEDO buscar la manera de resolver mis problemas
- PUEDO encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite.

Una vez escritas las frases, se extiende el cordel sobre el suelo que forme una espiral. Luego, se van poniendo las frases del centro hacia afuera en orden de importancia. Generando un espacio de conversación.

Actividad Cierre: Reflexión, musicoterapia y aromaterapia.

Descripción: Para esta actividad las participantes se sentarán en el suelo de forma cómoda y con los ojos cerrados, mientras tanto se colocará música relajante; él o la coordinadora leerá diferentes textos que hablen de la importancia de la resiliencia, como se encuentra a continuación, la importancia del apoyo entre los integrantes, llegando a generar una reflexión.

- Se valora a sí mismo-a y se siente valorado-a tiene una alta autoestima.
- Vive sus experiencias con una actitud positiva, en la que se presenta un buen humor.
- Se relaciona fácilmente y de manera positiva con las personas.
- Tiene iniciativas propias
- Es creativo-a
- Tiene curiosidad, quiere conocer y aprender
- Es capaz de ponerse en el lugar de otras personas, de establecer empatía con ellas.

Dato Curioso.

Para las mujeres cuidadoras es necesario el reconocimiento de sus metas y sus proyectos individuales, lo cual les permite generar alternativas de auto cuidado con el fin de fortalecer el proyecto de vida



Taller 4

Título: Autocuidado.

Objetivo: Fortalecer conductas de autocuidado y estilos de vida saludables, a través del establecimiento de desafíos personales para que lo incorporen en su vida diaria.

Actividad rompe hielo: Boom.

Descripción: Se organiza el grupo de participantes en dos grupos y cada grupo debe responder la mayor cantidad de preguntas de cultura general mientras se pasan unos a otros un globo con una lana atada quemándose. El grupo ganador es el que responda más preguntas antes de que la bomba explote.

Actividad central: ¿Que significa el autocuidado?

Descripción: Se realizará una mesa redonda con las mujeres, las cuales responderán (para ellas o para compartir con el grupo) que piensan sobre el tema.

Se les entrega a cada una hoja de papel, lápices o marcadores donde dividirán con líneas los siete días de la semana. Trazan los horarios, tareas y actividades de su vida cotidiana, a partir de las siguientes preguntas, el coordinador guiará la graficación de acciones de autocuidado, como las planteadas a continuación:

- ¿Cuido de mí misma? Si me quiero me cuido.
- Escuchar mi cuerpo ¿Cómo lo cuido?
- Se pregunta al grupo sobre la forma en que ellas cuiden su cuerpo, al resaltar que el autocuidado tiene varias dimensiones, dentro de la que se encuentra el cuidado físico.
- ¿Dedico tiempo a mi autocuidado?

Deberán identificar con color verde los espacios dentro de su horario donde consideren que realizan acciones para su autocuidado.

Actividad Cierre: Carta a un amigo.

Descripción: Se pide a las integrantes que escriban en una hoja la situación que más le preocupa o le aqueja en este momento de manera anónima, indicando cómo se siente o lo que le genera frente, luego, se recogen y se reparten simultáneamente para que cada uno escriba un mensaje positivo y de esperanza frente a la situación. Finalmente, se devuelve a su dueño el mensaje.



Taller 5

Título: Más tiempo es más apoyo

Objetivo: Generar un espacio de reflexión en torno a las dinámicas familiares y sociales en el marco del uso del tiempo para fortalecer el proyecto de vida del cuidador.

Actividad rompe hielo: Reconociéndonos, conociéndome.

Descripción: Se distribuye al grupo en círculo y en un ambiente lo suficientemente amplio. Luego se conforman parejas quienes en principio siguen las instrucciones del coordinador, quien nombra diferentes partes del cuerpo que se tendrán que unir con la pareja, por ejemplo: “mano con mano, pie con pie, espalda con espalda, frente con frente, mirada con mirada, etc., en esta última se solicita a los participantes repetir un diálogo tratando de sentir al máximo la comunicación y sosteniendo todo el tiempo la mirada con el compañero. El diálogo puede ser el siguiente:

- Oye.
- A Partir De Hoy.
- Yo Te Prometo.
- Que Voy A Hacer.
- Todo Lo Posible.
- Para Que Tu Y Yo.
- Y Nuestros Compañeros.
- Salgamos Adelante.
- En Nuestro Estudio.
- En Nuestro Trabajo.
- En Nuestra Vida.
- Desde Hace Tiempo.
- Quería Darte Un Consejo.
- Sonríe.
- Vive Feliz.
- Aprovecha Lo Que Tienes.
- Y Lo Más Importante.
- Vive En Paz.
- Contigo Mismo.
- Y Con Los De Más.

Finalizado el diálogo la orden es: “abrazó con abrazo” y en el momento en que estén abrazados se da la orden “cara con cara” momento en el cual cada uno cambia rápidamente de pareja realizando más ejercicios con la dinámica llevada hasta el momento.



Actividad central: Reloj 24 horas.

Descripción: El facilitador dibuja un círculo en un papelógrafo, en el cual se identifican 24 puntos que representan las horas. El ejercicio se puede iniciar con preguntas muy simples como: ¿a qué hora se levanta?; ¿qué hace? ¿y después qué?; (¿qué hora es entonces?). Así para las 24 horas. ¿Hay épocas donde las actividades de cada día son diferentes? ¿Cómo?

Las participantes o el/la facilitador/a debe encargarse de escribir y representar la información en el papelógrafo. Las actividades que se pueden incluir, por ejemplo: preparar comida, cuidar niños, cuidar y ordeñar ganado, llevar almuerzo, comer, dormir, en la parcela agrícola traer agua, traer leña, ir al mercado (vender/comprar), limpiar la casa, traer forraje para animales, ir al bosque, etc.

Actividad Cierre:

Descripción: Objetos diferentes (caramelos de colores, figuras geométricas de diferentes formas...) Cada persona va a coger un objeto de la bolsa sin mirar y no se puede cambiar. El animador introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos, por ejemplo, caramelos de diferentes colores. Va pasando la caja por todo el grupo para que cada persona coja una pieza sin mirar. Cada persona tiene que buscar a su pareja, por ejemplo, los que ha elegido el caramelo de color rojo, se sientan juntos y hablan entre ellas con preguntas cómo:

- El nombre.
- Cómo se describe.
- ¿Cuáles son sus cualidades y debilidades?
- ¿Cómo es su dinámica en la casa?
- ¿Qué rol cumplen en su vida?
- ¿Cómo se relaja en situaciones tensas?
- ¿Qué experiencias tiene de ser cuidadora?
- ¿Qué experiencias tiene de ser madre?

Se indica al grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego ellos tendrán que presentarlo al resto del grupo. Cada miembro de la pareja presenta después a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo.



BLOQUE 2

Calidad de vida.

Según Sánchez (2006), la experiencia de ser cuidador modifica la vida de las personas de forma importante. La experiencia va más allá de tener una tarea o responsabilidad, pues genera una forma de vida diferente, con implicaciones personales y sociales. Pinto, Barrera y Sánchez (2006) manifiestan que la experiencia de cuidado compromete, de manera sustancial, la calidad de vida de todos los cuidadores —hombres, mujeres, mayores o menores—. Las personas que atienden directamente a sus familiares crónicos tienen que responder a determinadas tareas, esfuerzos y tensiones derivadas de su cuidado, y ello llega a repercutir tanto en su propia persona como en la de su entorno, generando algunos cambios en diferentes ámbitos (familiar, laboral y social) de su vida cotidiana. (Diana marcela Achura, 2011).



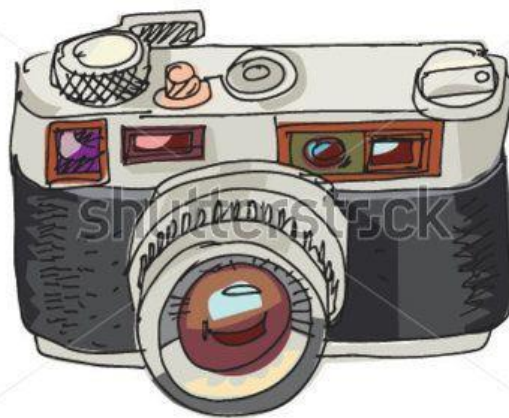
Cabe resaltar que el Concepto Calidad de vida se desarrolla dentro múltiples campos disciplinares, Para Padilla y Farell, el concepto de calidad de vida se describe como una construcción multidimensional que incluye el bienestar o descontento en aspectos de la vida importantes para el individuo, que abarca la interacción espiritual, socioeconómica y familiar.

FOTO LENGUAJE

TIEMPO: 1Hra

MATERIALES:

- Fotografías.
- Guía de Preguntas.
- Lápiz y Hoja para apuntar.



Objetivo:

Recuperación de la memoria a través de una experiencia o situación vivida por los sujetos fortaleciendo su calidad de vida.

A través de las fotografías se facilita la recuperación la memoria a través del discurso sobre una experiencia o situación vivida por los sujetos participantes en la investigación o por otros actores sociales

AMBIENTACIÓN:

Presentación del Que es la calidad de vida, posteriormente, se explica de la forma de trabajar, de lo que se va acuerdos entre los participantes y distribución de los materiales en forma individual

DESARROLLO DEL TRABAJO

Cabe mencionar que para el desarrollo de la actividad se solicitara con anterioridad fotos familiares de los integrantes del grupo

Trabajo en subgrupo :

Se divide el grupo en subgrupo, a cada uno de ellos se les entrega una fotografía distinta para ser observada .

Luego se les entrega una guía de preguntas referidas a cada fotografía por ejemplo:

- ¿Qué lugar es?
- ¿A quiénes les gusta utilizar este lugar?
- ¿Qué actividades se hace allí o qué ocurre?
- ¿Qué tipo de encuentros se dan en este lugar?
- ¿Qué tipo de problemas se presentan aquí?
- ¿Qué reglas hay para estar en este lugar?
- ¿En qué momento y a que horas se puede estar en este lugar?

Después de resolver la guía de preguntas se rotan la fotografías entre los grupos
CONFRONTACIÓN DE OPINIONES, DEBATE, DISCUSIÓN. entre los participantes

Datos Curiosos:

Tamaño del grupo: se recomienda grupos de no más de 25 personas, pero es el investigador y el mismo grupo quien deciden si trabaja con grupos grandes. v Rol del investigador: persona encargada de dar las pautas a seguir, orientar con preguntas que puedan ir focalizando, el trabajo individual y colectivo, recoger, tematizar, confrontar y de

Ambiente:

Esta estrategia puede ser desarrollada tanto en espacios abiertos como cerrados. v Tamaño del grupo: si el investigador y los participantes lo consideran pertinente el mural puede hacerse con todo el grupo y no dividirlo.

Rol del líder: persona encargada de dar las pautas a seguir, orientar con preguntas que puedan ir focalizando, el trabajo individual y colectivo, recoger, tematizar, confrontar y devolver a los participantes la información generada y acompaña todo el proceso de elaboración

MURAL DE SITUACIONES

Objetivo

Identificar situaciones, lugares, actores, tiempos, actividades, objetos y símbolos que representan lo que sucede en los procesos sociales.

En el mural de situaciones los participantes logran expresar y reflexionar su cotidianidad por medio de gráficas, gráficos, símbolos, letreros, textos.

AMBIENTACIÓN: presentación del tema, explicación de la forma de trabajar, de lo que se va hacer, acuerdos entre los participantes y distribución de los materiales en forma individual

DESARROLLO DEL TRABAJO

Trabajo en subgrupos.

- División del grupo en pequeños subgrupos donde cada uno de los participantes plasmará en una hoja de cartulina la percepción que tiene sobre el tema en desarrollo a través de dibujos, gráficos, y textos, utilizando para ello marcadores, colores, crayolas y pinturas.
- Luego al interior de cada subgrupo se socializa y discute las elaboraciones individuales para luego construir un boceto común fruto de la negociación colectiva. v Trabajo grupal. a. Simultáneamente cada subgrupo elige un espacio en el mural para ubicar su boceto colectivo y se dispone a elaborarlo.
- Se realiza una plenaria donde cada subgrupo exprese y comparta en el mural grupal cual es el producto logrado en el trabajo en subgrupos.

CONFRONTACIÓN DE OPINIONES,

DEBATE, DISCUSIÓN.:

¿Qué se ve?, ¿Cómo se distribuyen los elementos (Adentro/ afuera- grande/ pequeño- personas/ objetos/ animalesse presenta? , lo que queda afuera?, lo que se expresa, dónde?

Finalmente los participantes concluyen, sintetizan y elaboran una construcción colectiva frente al tema trabajado cerrando el espacio de encuentro



EL HOGAR DESEADO

Objetivo:

Fortalecer el proyecto de vida del grupo a través de los sueños y aspiraciones, tomando conciencia en las acciones necesarias para su realización.

Mi futura Casa

Materiales:

- Papel, lápices, gomas, rotulados, reglas....

Desarrollo:

Se trata de construir el plano de la casa que cada uno desearía vivir. Anotando las dimensiones, el mobiliario, el espacio...

Una vez terminado el plano individualmente, cada miembro lo expone y lo explica al grupo, a la vez que va respondiendo a las preguntas del resto.

DISCUSIÓN

- ¿Cómo nos hemos sentido al ver nuestra casa? ¿Y la de los demás?
- ¿Nos gustaría invitar a alguien a esa casa? ¿A quién?
- ¿Dónde situaríamos a esa persona dentro del plano?
- ¿Qué tipo de valores hemos descubierto al observar las casas que hemos creado? Son verdaderas necesidades o se puede pasar sin ellas?

EL MACHISMO

Objetivo: Identificar, a través de una dramatización, los puntos de vista y actitudes de los miembros del grupo respecto al machismo, el feminismo, la violencia doméstica y otros temas relacionados con el rol de género para contribuir a su formación humanística.

Procedimiento: No se les declara a los miembros del grupo el propósito que se persigue con la técnica. Dividir el grupo en tres equipos. Se sugerirán los siguientes temas a dramatizar:

1. Violencia.
2. El hombre y la mujer en la familia de antes y en la actual.
3. Prejuicios del hombre y la mujer con respecto al género.

Una vez realizada la dramatización se procederá a la valoración de las principales ideas transmitidas en la misma. El debate grupal debe estar orientado a la crítica de las manifestaciones que afectan la calidad de vida de la pareja y las relaciones de hombres y mujeres, como pueden ser el machismo, el feminismo y la violencia.

PASEO POR LOS MARES DISTANTES

Objetivo:

Reflexionar en el grupo acerca de los criterios que usamos para valorar a otros que no conocemos.

Desarrollo:

Cada participante recibe las siguientes instrucciones:

- *"Usted es una persona que durante mucho tiempo esperó el momento para dar un paseo por los mares distantes con su mejor amigo. Ya con los pasajes reservados y todo listo, su amigo le dice que no puede ir por razones comprensibles. Pero ese viaje es tan importante que usted debe ir aunque sea sólo"*.
- Al solicitar la cancelación del otro pasaje, le dicen que no puede ser; que debe escoger en una lista de espera de 12 personas a 2 o 3 a los que usted incluiría en su viaje.
- *"Tenga en cuenta que el viaje es largo y compartirá muchos momentos con esa persona"*.
- Se le entrega a cada participante 12 fotos (6 de hombres y 6 de mujeres de distintas edades, en situaciones diferentes) que se vean bien nítidas, se pueden escoger de revistas, o pueden ser de familiares, de amigos, etc. Se deben sacar fotocopias o elaborar un juego para cada miembro.
- Cada cual escogerá además a cuáles 2 ó 3 no incluiría en su viaje como compañía.
- Luego se hacen subgrupos para buscar un consenso sobre las personas que irían y las que se quedarían. Se confrontan las opiniones de los subgrupos.

Discusión:

El coordinador comienza a hacer preguntas sugestivas como las siguientes:

- ¿Quién de los 12 tiene una imagen más simpática, pero parece poco inteligente?
- ¿Quién puede ser un delincuente?
- ¿Quién parece científico?
- ¿Quién parece vanidoso?, etc.

Se debate sobre la facilidad con que las personas etiquetan a otros sin conocimiento profundo.



EL MUNDO

Las y los participantes reconocen qué fue lo que aprendieron.

Objetivo:

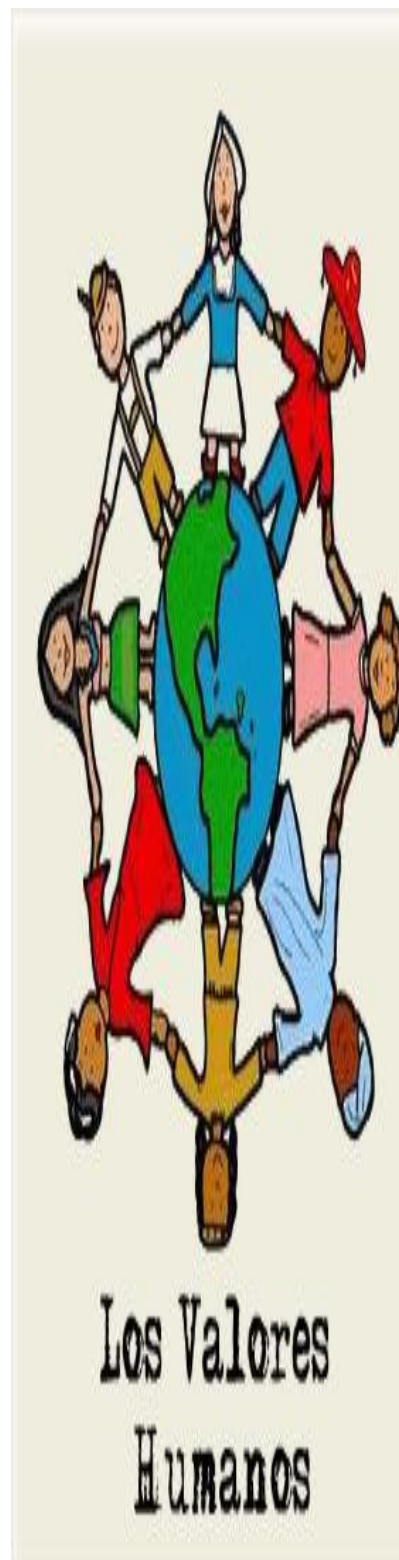
Evaluar los conocimientos y competencias que se trabajaron previamente.

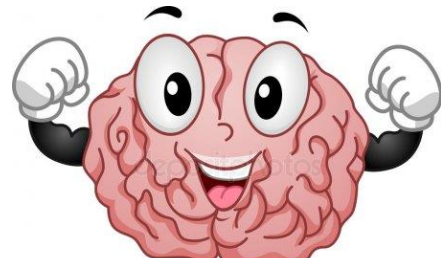
Material:

Una pelota pequeña o una bola hecha con papel.

Desarrollo:

- El facilitador pide a las y los participantes que se coloquen formando un círculo, la persona que dirige se ubica al centro. Al inicio debe de ser el facilitador, lanzará una pelota a alguno/a de los participantes y dirá “tierra”, “agua”, “aire” o “mundo”.
- La persona a quien se le lance la pelota, deberá decir el nombre de algún animal de acuerdo con la clasificación que se pida, es decir, si la persona del centro dice “tierra”, el o la participante que reciba la pelota deberá nombrar un animal que pertenezca a la tierra (elefante, lagartija), y así sucesivamente.
- Una vez que conteste, devolverá la pelota a la persona del centro, quien seguirá lanzándola entre las y los compañeros del círculo para que respondan. Cuando la persona del centro lo decida, podrá decir “mundo”, entonces todos/as las y los participantes que se encuentran sentados deberán pararse y sentarse en otro lugar. La persona del centro se sentará, de tal manera que otra persona, quien se quedará sin lugar, pasará al centro a dirigir la técnica.
- Se jugará así durante cinco minutos. Una vez que haya transcurrido este tiempo, díales que ahora, en lugar de nombrar animales, deberán decir “derechos humanos”. Una vez que hayan transcurrido cinco minutos, o que las personas ya no sepan que más derechos decir, se terminará el ejercicio.





“Memoria de...”

Objetivo:

Tomar conciencia de los factores que influyen sobre nuestra vida. Reflexionar sobre la historia personal de cada uno/a. Desarrollar la capacidad de proyectarse en el futuro y tomar decisiones para lograr esos objetivos.

MATERIALES: Fichas con las listas de frases

DURACIÓN: 1HRA

TAMAÑO DEL GRUPO 5 A 30 PERSONAS

Desarrollo:

Los alumnos, en grupos de 4 o 5 personas, deben pensar en un personaje, que puede ser real o imaginario, muy parecido a ellos o diferente. Tienen que crear su vida eligiendo las distintas frases de la lista. Al final escribirá la vida entera de su personaje y decidirá su nombre. Cada grupo presenta su trabajo y se empieza la reflexión

Reflexión Evaluación

¿Qué le ayudó? ¿Qué le resultó difícil? ¿Qué papel tuvo su familia en su vida? Se reflexiona sobre: El proceso de creación de la identidad de una persona, su carácter situacional y dinámico. El proceso de toma de decisiones, los factores que influyen, la importancia de conocerse a uno mismo. La importancia de establecerse objetivos alcanzables, realistas, progresivos y decidir y seguir una estrategia para lograrlos. Conseguir los objetivos propuestos fortalece la autoestima de una persona y le da confianza para proponerse nuevos objetivos.

Lista de las frases:

Grupo 1:

Nació en una familia de clase media-baja. Nació en una familia con buenas posibilidades económicas.

Grupo 2:

Es el/la mayor de todos/as sus hermanos/as. Es el/la hermano/a menor.

Grupo 3:

Es un hombre. Es una mujer.

Grupo 4:

De pequeño/a le gustaba quedarse en casa y no tenía muchos amigos/as. Le encantaba jugar en la calle con sus amigos/as. Tenía amigos/as de muchos países y jugaban a juegos de todos los países del que provenían.

BLOQUE 3

Dimensión social.

La dimensión social hace referencia a la percepción del individuo acerca de las relaciones interpersonales, el rol social en la vida, como necesidad de apoyo social y familiar y el desempeño familiar (Farell, 1996). Estos elementos que conforman la vida social de toda persona pueden alterarse en el cuidador supervisor, ya que brindar cuidado requiere tiempo y dedicación; además, en ocasiones, no se cuenta con el apoyo de otros miembros familiares.



Algunas investigaciones han detectado aspectos positivos del cuidado en su mayoría de carácter psicosocial: satisfacción por ayudar a otro, mayor seguridad en uno mismo, estrechamiento positivo de las relaciones y desarrollo de la empatía (García, mar. 2010). Según López, 2006. las situaciones de dependencia tienen una gran potencialidad para el fortalecimiento de relaciones sociales y mantenimiento de la comunidad. Los cuidadores sienten satisfacción por ayudar a sus familiares, el hecho de ayudar les hace sentirse más próximos a ellos, sienten que realmente disfrutan estando con el familiar, responsabilizándose de sus familiares les ayuda a incrementar su autoestima, da un mayor sentido a sus vidas sienten que los momentos placenteros de su familiar les produce a ellos el placer (Lawton, Mohos, Kleban, Glicksman y Rovine, 1991)

Taller 1

Título: Mi cuerpo cuenta

Objetivo: Identificar la autoimagen e imagen social interpretadas por las mujeres-madres-cuidadoras a través de la graficación simbólica y relatos de su propia silueta.

Actividad rompe hielo: Canasta revuelta.

Descripción: Todos los integrantes se forman en círculo con sus respectivas sillas, el coordinador queda al centro de pie. En el momento en el que el coordinador señale a alguno diciéndole “piña”, este debe responder el nombre del compañero que está a su derecha y si dice “naranja” debe decir el nombre del compañero que está a la izquierda. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto. En el momento que se diga “canasta revuelta” todos cambiarán de puesto y el coordinador tiene la oportunidad de sentarse.

Actividad central: Cartografía corporal.

Descripción: Mediante preguntas reflexivas se estimula a los participantes a abrir los nudos biográficos y se articulan los hechos al contexto donde han ocurrido, identificando personas involucradas y afectos desplegados” (SILVA, 2013. p.197). Por ejemplo, ¿qué es el cuerpo?, significados, interpretaciones, etc.

Dibujar símbolos, palabras o mensajes que representen el cuerpo y las experiencias que ellas decidan trabajar sobre papel. Se prepara el papel o tela del tamaño real del cuerpo de la persona y se deja libre la creatividad en cuanto al uso de colores y materiales para las aplicaciones o texturas, marcando en el papel su silueta, se realiza en soledad, en un diálogo con el sí mismo y sus propias auto interpretaciones.

Luego, se presentan los elementos simbólicos de la experiencia con el cuerpo a través del relato, que busca facilitar la expresión de inscripciones culturales encarnadas (facilitar la manifestación de las experiencias vitales, participando con el grupo en las interpretaciones).

Experiencias alegres, dolorosas, temor, preocupaciones, logros, enfermedades, dolores, sensaciones agradables y placenteras, olores, sonidos.

- ¿Cuál es la parte de su cuerpo que le genera seguridad e inseguridad?
- ¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?
- ¿Qué es lo que más le molesta y en qué parte del cuerpo lo siente?

Actividad Cierre: Lectura de reflexión.

Descripción: Se abre el espacio para socialización de experiencias, lo plasmado dentro de la cartografía de forma voluntaria. Se dialoga bajo una modalidad grupal sobre sus hallazgos.





Taller 2

Título: La máscara del rol

Objetivo: Identificar la manera en que las mujeres perciben y construyen cotidianamente los diferentes roles que desempeñan dentro de sus familias y la sociedad a partir del análisis de su propia realidad.

Actividad rompe hielo: La pelota preguntona

Descripción: El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y da las indicaciones. Mientras entona la canción se hace correr de mano en mano la pelota; a una señal del coordinador se detiene el ejercicio, la persona que ha quedado con la pelota se presenta ante el grupo y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continuo de la misma manera, si cae la pelota en las mismas personas el grupo realiza otras preguntas.

Actividad central: Fabricación de las máscaras.

Descripción: Se indica que cada persona debe realizar con diferentes materiales una máscara que represente los roles que ellas consideren que desempeñan a diario en diferentes espacios cotidianos. Durante la fabricación de las máscaras, se abre una conversación entre todos donde se logre dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el rol que te hace sentir más libre de ser tu misma?
- ¿Con qué rol sientes que aportas más a los que te rodean?
- ¿Con qué rol te sientes más apoyada?
- ¿Cuál es el rol que menos te hace sentir cómoda?
- ¿Como crees que puedes lograr que dicho rol te genere más satisfacción?
- ¿Sientes que podrías compartir dichos roles con alguien más?
- ¿Consideras que hay roles que desempeñas mejor que otros?
- ¿Como crees que te ven los demás?
- ¿cómo te sientes?

Se pide a las participantes a que expongan el sentido de sus creaciones con respecto a las preguntas anteriormente planteadas.

Actividad Cierre: Bomba incógnita.

Descripción: Se realiza una retroalimentación del análisis que surge del ejercicio anterior pidiendo a las participantes su opinión y sentir al respecto según la pregunta que tenga la bomba que les corresponda.



¿Preocuparme por mí mismo...?

¡Por supuesto!

No soy sombra, ni cometa,
ni un consejo.

Lo fugaz o secundario desconozco,
lo accesorio o agregado
son inventos
de los otros,
los adjuntos a mi vida,
los que giran en mi entorno como objetos...

Ellos saben,
sólo ellos reconocen,
sólo ellos
atestiguan que las leyes comunales
no se aplican a mis normas de existencia...
Sólo ellos...

Cada frase ajena a mí no tiene forma;
su sentido es polvo amargo sobre el viento
y las frases destinadas a acusarme
no son más que palabrillas de relleno.

¿Preocuparme por mí mismo...?

¿No lo harías...?

Soy lo más profundamente malo y bueno,
soy la llave de las puertas sin salida,
soy un sol con brillo propio...

Soy lo bello,
lo terrible, lo que crece,
lo que acaba...
Soy la Tierra Prometida
y el infierno.

Si te atreves a cuidarme para siempre
no haré nada para herirte,
ni mentirte, ni fallarte...
Lo prometo.

(Osber)

Taller 3

Título: Liderazgo.

Objetivo: Comprobar cómo el liderazgo funciona mejor cuando recae sobre una sola persona en lugar de muchas y percibir la importancia de la comunicación en la relación entre los participante

Actividad rompe hielo: El líder de ciegos.

Descripción: Se divide el grupo en dos grupos. En el primer grupo se designa un líder y al resto se le vendan los ojos, mientras que, en el segundo equipo, solo uno de los integrantes llevará los ojos tapados. El objetivo del juego es realizar una tarea: recorrer un laberinto, llenar vasos de agua, traer y llevar objetivos de un sitio a otro, etc.

Tras finalizar la prueba, llega el momento de análisis, en el que los alumnos comprenderán por qué les ha resultado más fácil alcanzar el objetivo cuando era una única persona la que estaba dando instrucciones, mientras que el que recibía órdenes del resto de su equipo cometía más fallos.

Actividad central: Juegos de rol.

Se trata de distribuir diferentes papeles entre los participantes (el pesimista, el experto, el proactivo...) y dejar que interactúen representando a cada personaje. Gracias a este juego, durante el taller de liderazgo se pueden abordar infinidad de escenarios. ¿Sabrías resolver un problema de desmotivación por parte de los participantes? ¿Cómo presentarías unos resultados negativos ante el grupo de mujeres cuidadoras? Tras la representación en sí, es importante que, como grupo, analicemos los fallos aciertos que se han cometido durante el juego de rol y volvamos a repetir la simulación aplicando estas sugerencias.

Actividad Cierre: Lectura de reflexión.

Descripción: Se abre el espacio para socialización de experiencias, lo plasmado dentro de la cartografía de forma voluntaria. Se dialoga bajo una modalidad grupal sobre sus hallazgos.



Taller 4

Título: Sembrando la Trascendencia.

Objetivo: Generar escenarios de reflexión en torno a las relaciones interpersonales y la importancia del rol social en la vida.

Actividad rompe hielo: “El pueblo manda”

Descripción: En esta dinámica se les explica a los participantes que se les dará una indicación que ellos deben seguir, solo cuando la consigna sea correcta, por ejemplo “El pueblo manda que se pongan de pie”, entonces ellos lo deben realizar. Las órdenes deben ser rápidas y alternadas con consignas diferentes, por ejemplo “el pueblo dice den vueltas por la sala” en este caso quien lo realice, sale del juego.

Actividad central: Cine foro.

La introducción: Al inicio de cada proyección se debe hacer una introducción, en donde se socialice el nombre del director, el país de origen de la obra y el por qué se eligió. Esto puede corresponder a distintas razones; lo fundamental es que ese motivo sea resaltado en la introducción para darle pistas al espectador acerca del curso que va a tener el cine foro.

El foro: Al finalizar la proyección ya se han delimitado unos temas, de tal manera que el grupo se puede entregar a la exploración de los mismos a través del intercambio de ideas y opiniones. Para la implementación del foro y de acuerdo con los intereses del público o del Docente o Guía se puede hacer uso de distintos elementos que aporten y dinamicen el espacio: la lectura de un texto relacionado con la discusión principal, bien sea un texto publicado o inédito, el uso de fotografías, la participación de un invitado especial que tenga una relación directa con el tema a desarrollar, etc.



Dato Curioso.

Dentro del cuidado y el espacio de la mujer cuidadora es necesario comprender que la familia y los amigos son base indispensable de ayuda para que estas puedan soltar las tareas frente al cuidado; a su vez, la importancia de que la mujer cuidadora genere relaciones con otras personas como modos de apoyo.



Actividad Cierre: para aprender unos de otros.

Descripción: Cada persona se acercará a la otra, y, mirándose a los ojos, dirá: “Lo que aprecio de vos es...” y enumerará tres cosas POSITIVAS que esa persona APRECIA de verdad de la otra persona. Luego, podrá decir, “Y la forma en que YO VEO que puedes mejorar es...”, y comentará su aporte de mejora apropiándose de la comunicación, haciéndolo en primera persona. Una vez que finalizó, la otra persona podrá decir “muchas gracias” (sólo eso) y darse un buen abrazo o gesto cariñoso entre ambos. Todos necesitan dar y recibir feedback en este ejercicio. Puedes colocar una música suave de fondo, y facilitar una dinámica en rueda para que se miren a los ojos, y todos sean alcanzados con la experiencia.

Preguntas como disparadores: ¿Hubo alguna información nueva para que pienses en el ejercicio? ¿Qué sentiste en cada momento de lo que te comentaron para mejorar? ¿Cuál fue el mejor aporte positivo que recibiste? ¿Cómo fue tu emoción cuando dabas reconocimiento a otros? ¿Y cuándo lo recibías?

Taller 5

Título: Mi rol como líder.

Objetivo: Comprobar cómo el liderazgo funciona mejor cuando recae sobre una sola persona en lugar de muchas y percibir la importancia de la comunicación en la relación entre los participante

Actividad rompe hielo: El mensaje.

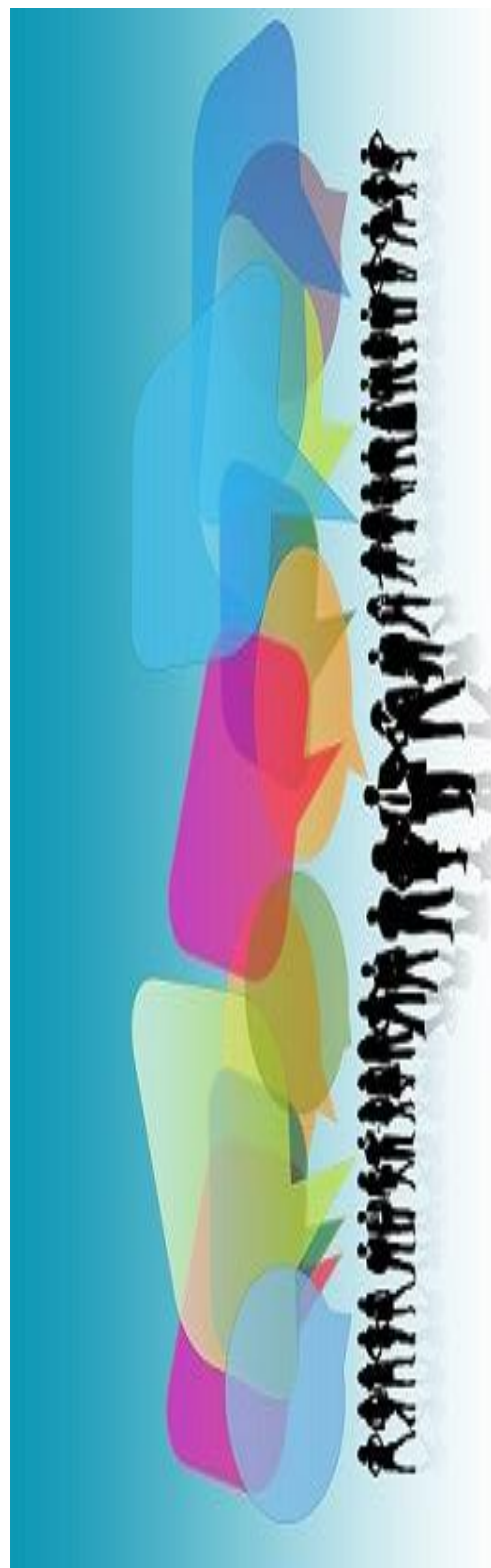
Descripción: En esta dinámica necesitamos tres voluntarios. Dos de ellos esperan afuera de la sala. Al que queda en la sala se le da un mensaje corto y claro escrito en un papel. Por ejemplo “Mañana nos juntamos en mi casa a las 8. Ponemos 1000 pesos cada uno”. Cuando este participante leyó el mensaje, pasa el segundo voluntario a quien se le debe transmitir el mensaje, pero sin hablar, entonces escribirá en la pizarra el mensaje, sin usar palabras solo dibujos, líneas o números. Entra el tercer voluntario y el segundo le explicará el mensaje escrito en la pizarra verbalmente. Finalmente, se les dice cuál era el mensaje original y se evalúa de forma simple cómo les resultó transmitir el mensaje sin poder comunicarse efectivamente.

Actividad central: Cuento vivo.

Descripción: El instructor les pide a los participantes formen un círculo y se sienten en el piso, El instructor les indica que contará un relato donde mencionará personajes y animales en determinadas actitudes y acciones en ese momento él señalará a un participante y éste deberá actuar como el animal o persona y hará lo que en el relato se está diciendo. Por ejemplo: “paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien); ... estaba todo lleno de helado, se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enojó mucho... etc.”

Actividad Cierre: Socialización de cuento.

Descripción: El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



BLOQUE 4

Dimensión espiritual.

Para poder entender la dimensión espiritual se debe realizar la distinción entre religiosidad y espiritualidad, en donde la espiritualidad proviene del latín *spiritus*, vocablo relacionado con respiración; es un acto incuestionablemente vital. Tal concepto conlleva la percepción de la espiritualidad como un proceso de interacción entre nuestra conciencia y la interrelación con Dios o con un poder superior. (La dimensión espiritual relaciona al individuo con el mundo, pues le da significado y sentido a la existencia. Además, establece un puente común entre los individuos, pues los trasciende y les permite compartir sus sentimientos. En un sentido general, las creencias espirituales son el intento que hace el individuo de comprender el lugar que ocupa en el universo, esto es, cómo ve esa persona su yo en relación con los demás y con el entorno. (Pinto Afanador,2007).



El aspecto espiritual puede cuantificarse como un conjunto de valores determinante en este campo, y también como algo que la gente en una cultura y un periodo determinados considera como algo deseable y que hay que mantener (Almašiová, 2012). Para Barrera, Pinto y Sánchez (2006), el valor espiritual constituye el respaldo a situaciones difíciles, ya que proporciona orientación y sentido a la vida; de acuerdo con Halama (2007), el sentido de la vida se ve, de manera general, como un factor positivo del funcionamiento humano óptimo y la calidad de vida; esto se ve en el intento de la personalidad de descubrir el sentido de su propia existencia a través de la orientación hacia los valores (como el compromiso y la responsabilidad para con el otro). Por tanto, la espiritualidad es un mecanismo de afrontamiento importante porque las personas buscan sentido cuando sufren situaciones graves (Lukoff, 2007).; además de sentirse útiles y aferrarse a la dimensión espiritual y cultural pensando en el bienestar de la persona cuidada y teniendo la esperanza de la recuperación del familiar. Cuando esta dimensión se ve afectada, cabe la posibilidad de que se generen sentimientos de culpabilidad, incertidumbre y duda sobre el papel que desempeñan. (Diana marcela Achuri, 2011)

La Energía del cuidado

Objetivo:

Reconocer las partes del cuerpo donde se representan las cargas físicas y emocionales con el fin de mitigar el estrés y la ansiedad etc

Concentrando la energía.

Duración: 40 minutos

Procedimiento de aplicación:

El facilitador le pedirá al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá. Pasos a seguir:

a) El facilitador comenzará a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

b) Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

c) Continúa diciendo:

"Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

d) Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres"

Esta técnica se enfatiza en el peso, el calor y en aflojar el tono muscular. Pueden utilizarse otras variantes de relajación en las que, por ejemplo, se enfatice en la ligereza y no en el peso ("Se sienten ligeros, flotan, vuelan,..."), o se pide pensar en algo agradable, o en una música suave, o en un lugar que a cada uno le guste y se sienta bien y relajado. Puede utilizarse una música suave, o en un lugar que a cada uno le guste de fondo ligada a la relajación. Lo importante es que el grupo se relaje y elimine la tensión física y la ansiedad.

ACTIVIDAD EVALUATIVA:

DURACIÓN: 20 MIN

MI PRIMERA FRASE O LA PALABRA CLAVE

a) Con todos los participantes o por grupos (Según el número), se le pide a cada uno que escriba o diga con una sola palabra (que sintetice o resuma), lo que piensa sobre el tema que se trata, por ejemplo, el facilitador puede preguntar: ¿Qué es lo más importante para la realización profesional?.

b) Los miembros del grupo deberán responder con una sola palabra a esta pregunta. Su respuesta pueden ser: la motivación, la voluntad, la disciplina, etc..

Luego se realiza una breve reflexión en torno a lo que cada palabra significa para los participantes. En este paso, el facilitador puede apoyarse en un pápelo grafo en el que previamente se hayan escrito las palabras nombradas por el grupo o simplemente en el pizarrón. Se puede conducir este paso con preguntas como las siguientes:

¿Por qué la motivación es importante para la realización personal? El que menciona dicha palabra explica el porqué. Otros compañeros pueden apoyar sus ideas o contradecirlas, y en este sentido se dirige la discusión. Pueden aplicarse diferentes variantes a la técnica.

Así, por ejemplo, puede pedirse, en lugar de una palabra una frase que resuma o sintetice; la "Palabra clave" o la frase puede ser expresada en forma gráfica por parte de los participantes.

DATO CURIOSO:

Otro método que pueda utilizarse (Casi siempre asociado y como complemento de otras técnicas de relajación) es el llamado de "Respiración profunda". Aquí se les orienta a los sujetos que inspiren impulsando el aire hacia abajo, en dirección al abdomen, relajando al mismo tiempo los músculos del diafragma y del estómago. Se exhala el aire lentamente y se imaginan que la tensión abandona al cuerpo a medida que sale el mismo.

La ventaja de estos métodos de relajación es que no solo enseña al grupo a relajarse ante la tensión, sino que de modo individual ayudan a los miembros a enfrentar más exitosamente momentos de tensión y estresantes.



Donde me Lleven Mis Sueños

Objetivo:

Fomentar vivencias positivas en los miembros en relación con los demás y con identificación con el grupo.

DURACIÓN: 40 MIN

Existen muchos riesgos para los sueños, es decir hay muchas veces en que un proyecto se puede ver no realizado a veces por razones personales (miedos, temores, permanecer en zona de confort, etc.) pero también hay muchos factores externos que pueden afectarlo, esos factores pueden ser causas naturales, una enfermedad, la muerte de alguien importante en nuestras vidas, un terremoto pero también pueden ser estructurales (no hay garantías de acceso a salud, educación, atención especializada, etc.). También pueden ser personas las que influyan negativamente en la materialización de nuestro sueño, que se burlen de ello, o que incluso impidan (intencionalmente o no) que se realice. Muchos de estos factores o riesgos constituyen vulneraciones a nuestros derechos o amenazas para los mismos que afectan la materialización de nuestros proyectos de vida o el desarrollo de nuestras capacidades para lograrlos.

Procedimiento de Aplicación:

- Forme un círculo con los participantes sentados en sus sillas (sin mesas), de forma que queden muy juntos.
- Entregue a cada participante un globo y pídale que se tomen individualmente unos segundos para pensar cuál es su sueño más grande.
- Pida a 3 o 4 participantes que voluntariamente compartan su sueño más grande.
- Dígales que ahora van a materializar su sueño, por lo que van a pensar que tienen en sus manos magia que van a transmitir al globo y a los/as demás participantes.
- Indique que pueden comenzar a inflar su globo y mientras lo hacen imaginen como, a medida que el globo crece, se va haciendo realidad su sueño y experimentan la felicidad que eso les provoca.
- Cuando los globos estén inflados, solicite a las personas participantes que escriban su sueño en el globo o si prefieren dibujen algo relacionado, después pida que los observen y traten de imaginar que sienten al ver sus sueños materializarse.
- Ahora pida que se pongan de pie y den vuelta a las sillas, de forma que estas delimiten el espacio en el que permanecerán.
- Solicite 4 personas voluntarias, de preferencia que no estén participando en el taller, e indíqueles que se queden afuera del círculo y se distribuyan en distintos lugares del salón o del espacio en que se desarrolla el juego.
- A quienes están dentro, pídale que formen el círculo mirando hacia adentro y que se mantengan muy juntos. Que imaginen que su sueño puede llegar mucho más alto, entonces pueden jugar con su globo y cuanto más alto llegue el globo, es decir, cuanto más alto se atrevan a soñar, más se acerca la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad. ¡Invítelas a impulsar su sueño
- Indique que hay una restricción: Tienen que cuidar su sueño porque si al lanzarlo, este se sale de su círculo, una de las personas que están afuera lo tomará y lo reventará. Entregue un alfiler a cada una de esas 4 personas

*“ La poesía une, erosiona, corroe y convence.
La invocamos para que nos libere.
Para que se agrieten las
penas y se abran las ganas. ”*

Antonio Pastor Bustamante

El poema colectivo.

Objetivo:

Fomentar vivencias positivas en los miembros en relación con los demás y con identificación con el grupo.

DURACIÓN: 20 MIN

Procedimiento de aplicación: Aunque puede aplicarse al final de una sesión, es más recomendable su utilización al final del conjunto de sesiones de trabajo del grupo. Materiales: Pizarra o papelógrafo Pasos a seguir: a) Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada.

b) Se le puede pedir a uno de los miembros que haga la función de memoria del grupo para que escriba en la pizarra o en el papelógrafo. Esta función puede hacerla el coordinador.

c) Se le pide a los participantes que uno a uno vayan diciendo en voz alta el verso que elaboró y se refleja en la pizarra o papelógrafo. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al final el que se hace la memoria o el facilitador lee el poema íntegro.

d) El coordinador reflexionará sobre la posibilidad de crear obras colectivas, destacando las convivencias que se despertaron en el grupo. Puede permitir la participación.

Dato Curioso:

Contribuye a la toma de conciencia colectiva de las enormes posibilidades que posee el grupo en la consecución de un objetivo propuesto, cuando deciden unir sus esfuerzos. Además, el poema queda como en el producto de la unidad del grupo.

PAZ INTERIOR

Objetivo:

Promover prácticas de vida saludable para fortalecer el desgaste físicos, emocionales y espirituales a través del yoga.

YOGA BÁSICO

DURACIÓN:

1 Hra - 30 Min

En qué consiste el yoga Durante una sesión de yoga, que suelen durar entre una hora y una hora y media, se practican diferentes asanas o posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente. Las asanas tienen diferentes grados de dificultad, desde las más sencillas para principiantes, hasta las más extremas que practican los alumnos avanzados.

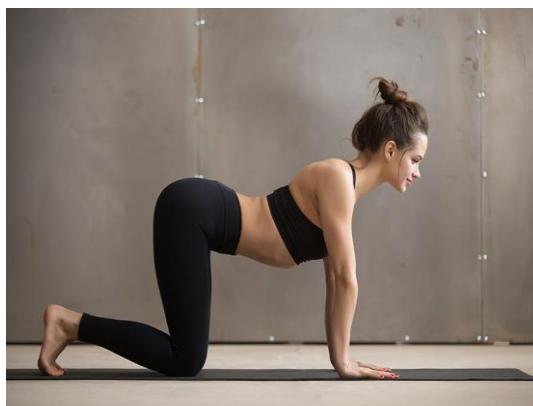


Serie de posturas de yoga para principiantes Meditación en movimiento

Siéntate sobre los talones –no a todo el mundo le resulta cómoda esta postura, así que puedes sentarte con las piernas cruzadas si es mejor para ti–. La consigna es conseguir estar cómoda en cada una de las posturas.

Balasana

Colócate en la postura del niño para alargar los brazos hacia delante, estirar el tronco y soltar tensiones.



En cuadrupedia, con estiramiento de piernas:

Después de inhalar, empieza a estirar la pierna derecha alargándola lo máximo posible.



Luna Creciente

Desde la postura del perro mirando abajo, lleva el pie derecho a la colchoneta. Relaja los hombros y los glúteos. Inhala y abre el pecho. Eleva los brazos por encima de la cabeza y lleva las manos hacia el cielo o bien ayúdate con las manos en el sacro (esto te permitirá hacer menos esfuerzo en la postura para mantener el equilibrio y estirar la espalda).

BENEFICIOS DEL YOGA:

1. Aptitud física durante todo el año.
2. Alivio de tensiones.
3. Paz interior. Todos anhelamos visitar lugares serenos y conectarnos con la belleza natura
4. Mejora la inmunidad. Nuestro sistema es una combinación perfecta de cuerpo, mente y espíritu. Por ello, una irregularidad a nivel físico afecta el plano mental.
5. Vivir con mayor conciencia. La mente está constantemente involucrada en diversas actividades y pensamientos.
6. Mejores relaciones. Resulta sorprendente, pero el yoga puede incluso ayudarte a mejorar tu relación con tu pareja, tus padres, amigos o seres queridos.
7. Aumento de la energía.
8. Mejor flexibilidad y postura.
9. Más intuición.





El actor soy yo

Objetivos:

Evidenciar situaciones de la vida cotidiana a través de la representación de gestos palabras y acciones como formas para compartir sentimientos y opiniones acerca de un tema.

El socio drama.

TIEMPO: 1Hora

Procedimiento de aplicación:

El sociodrama es una representación de algún hecho o situación de la vida real que después será analizado por el grupo. En esta representación se utilizan gestos, acciones y palabras, pero no se necesitan otros recursos especiales como un texto escrito, ropa especial, y mucho tiempo para prepararlo. Pasos a seguir:

Selección del tema: los miembros del grupo escogen un tema que les interesen analizar; este también puede ser sugerido por el facilitador de acuerdo algún objetivo específico que se haya trazado de antemano. Lo importante es que quede claro y preciso cuál es el tema que se va a presentar y por qué se va hacer en ese momento.

Conversación sobre el tema: aquí los miembros del grupo, dialogan un rato sobre lo que conocen del tema, cómo lo valoran, cómo lo han vivenciado, qué reflexionado sobre el tema en cuestión.

c) Elaboración de la historia o argumentos: el grupo, llegando este momento, debe ordenar los hechos y situaciones que se han planteado en relación con el tema, para elaborar una historia o argumento que se va dramatizar.

El grupo también puede dramatizar algún hecho o situación concreta descrita por algún participante, por lo que no sería entonces necesario una historia, solamente ajustar el argumento.

En este paso se debe precisar:

¿Cómo realizar la situación, con que orden van a dramatizar los distintos hechos?.

Definir los participantes de la historia.

Distribuir a quien le toca representar cada participante.

Aclarar en qué momento tiene que actuar cada uno.

En ocasiones, solo parte del grupo intervienen en la dramatización y el resto observa.

Debe aclararse que la elaboración puede realizarse con todo el grupo o con quienes realizaran la misma.

d) Dramatización: ya en este momento se pasa a realizar la dramatización para la cual es importante tener en cuenta algunos requisitos: personajes reales, actuar con responsabilidad, identificándose respectivamente con ellos, utilizar también gestos y movimientos, hablar con lentitud. Se pueden utilizar algunos objetos que ayuden en la representación, por ejemplo, pañuelos, libros, letreros, carteras, etc. El resto del grupo debe intervenir durante la representación de las escenas, tratando de mantenerse atentos y callados.

Discusión: Después de que concluya la dramatización, los miembros del grupo, tanto aquellos que actuaron como los que observaron, cometerán sobre lo presentado, que situaron, que ideas o recuerdos vinieron a sus mentes, así el grupo analiza el tema que se presentará, tratando de llegar a conclusiones.

El espacio catártico

Objetivo:

Permitir que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente.

Procedimiento de aplicación: Esta técnica es recomendable para ser utilizada en la sesión final después de que el grupo haya hecho una evaluación del trabajo realizado, del cumplimiento de los objetivos etc. Materiales: Tres sillas o, en su defecto, cualquiera cosa que establezca tres espacios. Pasos a seguir:

a) El coordinador coloca las sillas una al lado de la otra. Y le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegue", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy ". Si no se poseen sillas o no hay suficientes pueden sustituirse por tres círculos en el suelo, con el mismo significado. Puede aplicarse cualquiera otra variante, en función de las posibilidades.

b) Cada uno va pasando por el espacio catártico y expresando sus vivencias.



Dato Curioso

Esta técnica puede resultar útil cuando al inicio de un tema deseamos saber el conocimiento que tiene los miembros del grupo sobre el mismo. Desde el punto de vista didáctico puede ser una herramienta importante para profundizar en el conocimiento de determinados contenidos, para sintetizar los conocimientos y llegar a conclusiones. El facilitador puede emplearlas en aras del que el grupo gane en claridad sobre aspectos sobre los cuales no hay unidad de criterios entre sus miembros; en la dramatización, tanto el espectador como el que actúa, vivencia el hecho o situación que se discute desde las posturas diferentes a las de la vida real, como observador, como participante, en el rol del otro, lo que propiciará empatía grupal.

Disposición del espacio

Objetivo: el momento previo al inicio tiene como fin crear un ambiente agradable y propicio para el desarrollo de los ejercicios. Busca que las personas partícipes se sientan atraídas, a gusto y en un espacio diferente al convencional.

Materiales:

Tela o mantel, velón, esencia herbal, instrumentos musicales (opcional), cartulinas de pliego pegadas en el espacio (o tablero), parlante, dispositivo para la música y manillas (u otro objeto simbólico que acompaña los talleres y se entrega al final).

Proceso:

Se alista el espacio de manera que se perciba alguna diferencia con un salón cualquiera. Se construye un pequeño lugar de sentido (sagrado): en una mesa se tiende la tela con la vela encendida, las esencias herbales, las manillas y objetos de valor simbólico que se consideren propicios.

Se recibe a quienes van a participar con música mientras van llegando y se les ayuda a ubicarse en un lugar. Los detalles son importantes: por ejemplo, quitar elementos innecesarios y que distraen.

Presentación en círculo

Duración: 15-20 minutos (depende del número de participantes)

Objetivo:

Conocimiento entre todos los que conforman el grupo y entablar una atmósfera de confianza. Conectar con las memorias positivas de la infancia

Proceso: Sentados en un círculo se le pide a cada participante que se presente diciendo:

- a) Nombre.
- b) Lugar de origen.
- c) ¿Qué recuerda que le gustaba hacer cuando era niño?

Las personas del equipo se presentan de la misma manera.

- También está la opción de decir el nombre junto a un sonido y todo el grupo lo repite; va pasando uno por uno en el círculo.
- Las variaciones dependen de la participación de personas con discapacidad sensorial; es importante asegurarse de que estas sean incluidas y se favorezca su participación efectiva.
- Se describe el lugar, en voz alta, para situar a la persona invidente si la hay.

Esencia herbal y respiración

Duración: 20 minut

Objetivo:

Autorregularse a través de la respiración (útil para respuestas fisiológicas tales como la ansiedad y el miedo), ubicarse en el momento presente y relajar los tejidos musculares y la mente.

Materiales: esencia herbal, música, sillas.

Proceso:

Se invita a las personas a cerrar los ojos para escuchar la respiración: cómo entra y sale el aire. Se recomienda, a quien no quiere cerrar los ojos, mantener la mirada hacia abajo. Se les pide que noten, sin juzgar, cómo está su cuerpo y si hay alguna emoción presente. Se llama la atención sobre las sensaciones y se mencionan algunas partes del cuerpo para que las recorran con su atención

También se les invita a que sientan el ritmo de su respiración y utilicen la exhalación para relajar las partes de su cuerpo que sienten más presionadas o tensionadas. Se les aclara que la idea es reconocer cómo están en el momento presente y se les invita a

que hagan lo que necesiten para estar más a gusto, cómodos y tranquilos; esto es, por ejemplo, algún movimiento o un cambio de puesto. Se enfatiza en los estímulos sensoriales. Después del tiempo que se considere pertinente y según el estado de las personas presentes, se invita a que abran los ojos lentamente; primero pueden ponerse las manos en los ojos, hacer un pequeño masaje y luego sí abrirlos poco a poco.

Se muestra la esencia herbal y se les explica a quienes están allí de dónde viene, el proceso de elaboración, las plantas que contiene y se presenta como símbolo de los talleres. Quienes facilitan la actividad reparten a cada participante una o varias gotas de la esencia en la palma de la mano y explican cómo usarla: se frotan las manos y se huele profundamente tres veces

- a) Preguntamos a dónde les lleva el olor, si les hace recordar algún lugar o persona o si les remite a una tradición de su región y cultura. Esto último responde al objetivo de usar el olfato como vehículo de la memoria.
- b) Adicionalmente se puede hacer otro ejercicio de respiración con exhalaciones e inspiraciones guiadas.



Dato curioso:

Mientras realizan las respiraciones, si quien facilita la actividad lo siente oportuno, puede pasar por las personas haciendo pequeños tactos con el fin de ayudar a distensionar y traer la consciencia al presente. Siempre de manera suave, atenta y respetuosa.

Bibliografía:

Diana Marcela Achury, H. M. (2011). Calidad de vida de los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas con parcial dependencia . Bogotá Colombia : Ciencias de la Salud Universidad Nacional.

Barrera L, Pinto N, Sánchez B. Evaluación de un programa para fortalecer a los cuidadores familiares de enfermos crónicos. Rev Panam Salud Pública. 2006;8(2):141-52.

Ferrell B et al. (1996) La calidad de la vida: 1525 voces del cáncer. ONS/Bristol-Myers.

García, J. R. (mar. 2010). Las consecuencias del cuidado familiar sobre el cuidador: Una valoración compleja y necesaria. Centro de Ciencias Humanas y Sociales (CCHS). Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Madrid, España.

Lawton, M. P., Moos, M., Kleban, M. H., Glicksman, A. y Rovine, M. (1991). A two-factor model of caregiving appraisal and psychological well-being. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 46, 181-189.

Lukoff, D. (2007). Spirituality in the recovery from persistent mental disorders. Sección especial: Spirituality/Medicine Interface Project. Southern Medical Journal, 100(6), 642-646.

Halama, P. (2007). Zmysel života z pohľadu psychológie. Bratislava: SAP. Consultado en <http://plato.stanford.edu/entries/wellbeing> ISBN 978-80-8095-023-1.

Hernandez, O. D. (2000). Proyecto de vida y Desarrollo Integral Humano. Habana, Cuba: Revista Internacional Creceamos

Web Grafía:

- http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/campos/Dinamicas_de_trabajo_grupal.pdf
- <https://campuseducativo.santafe.gob.ar/wp-content/uploads/700-Din%C3%A1micas-grupales.pdf>
- <http://cajondeherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>
- <http://www.fao.org/3/i9926es/I9926ES.pdf>
- <https://campuseducativo.santafe.gob.ar/wp-content/uploads/700-Dinámicas-grupales.pdf>
- <http://www.fao.org/3/i9926es/I9926ES.pdf>

EN COLABORACIÓN DE:



**Universidad Colegio Mayor
De Cundinamarca**

**Facultad de Ciencias Sociales
Programa Trabajo Social
2019**



**Fundación Cepytin
Bogotá
20019**