





Sesión 1.4 ¿Quién Soy?

“porque la guerra se hace con buenos planes y la victoria se obtiene con muchos consejos” (Prov. 24.6)

Reflexión bíblica

Que valor le das a la vida, qué valor te das a ti mismo, lo que pienses de ti se reflejará en tu vida; el Dr. Barnard quien fuera el pionero de los trasplantes de corazón nos dejó un poema que todavía tiene vigencia, algunas de sus palabras dicen: “Si piensas que estás vencido, lo estás, ...si piensas que puedes lo harás, todo está en el estado mental.”



Como cristianos siempre hemos rechazado el positivismo humano pensando que no es necesario esforzarnos por nosotros mismos, y que Dios hará por nosotros, es verdad que Dios hará por nosotros en situaciones muy particulares en las que como humanos nos es imposible cambiar las cosas, pero también el mismo Dios que actúa por iniciativa propia nos ha dicho que nos esforcemos, que nuestra actitud debe ser con ánimo pronto para que hagamos conforme a lo que tienes en tu corazón, en tu mente, una mente positiva guiada por Dios puede cambiar las cosas y lograr aquello que te parece imposible pero que lo hiciste posible porque tienes las condiciones para hacerlo.

Zorobabel y Josué se desanimaron y pensaron que no podrían seguir la reconstrucción del templo, Hageo recibió una palabra para ellos, que recobraran ánimo, les dice que se esfuercen, también al pueblo que sí lo van a conseguir, y así fue, lograron cumplir con lo que se habían comprometido (Hab. 2.4). Cuando nos ponemos en Dios y pensamos que podremos cualquiera cosa en su voluntad lo lograremos según las habilidades y capacidades que nos permite tener y encontrar.

Objetivos de la sesión

Al finalizar esta Sesión, los jóvenes podrán:

Objetivo general:

Potenciar el autoconocimiento de los jóvenes para que identifiquen sus fortalezas y valoren positivamente sus fracasos reconociendo los acontecimientos y personas que han influido en su esencia.

Objetivos específicos:

1. Destacar los aspectos positivos de los jóvenes aplicando el autoanálisis.
2. Realizar la revisión de vida identificando los momentos y personas que han influido en la construcción de la personalidad.

3. Generar la capacidad de reponerse a situaciones difíciles partiendo de la propia capacidad de reconstruir nuestra historia"

Introducción

- **Tiempo:** 5 minutos
- **Materiales Necesarios:** afiche o poster con los objetivos de la sesión

Notas para el Facilitador:

- ❖ El facilitador debe tomar fotos de las actividades durante esta Sesión e imprimir varias, etiquetadas con el nombre de la actividad, para utilizarlas al final del módulo durante el paseo por la galería.

1. Comience la Sesión dando la bienvenida a los jóvenes.
2. El tema de hoy es una pregunta: "¿Quién Soy Yo?" Es importante que todos entendamos quienes somos realmente y como nos convertimos en lo que somos. Somos más que nuestro nombre y nuestra cara. Somos una persona compleja con experiencias únicas y cualidades únicas para ofrecer al mundo. Queremos entendernos y aceptarnos tanto por lo que somos hoy como por lo que podemos ser mañana. En esta sesión y también en la próxima empezaremos a reflexionar sobre el tipo de persona que queremos ser y a lo largo de la participación de ustedes con Youth Ready aprenderán estrategias y técnicas para mover nuestras vidas de manera concreta en la dirección que nos ayudará a convertirnos en esa persona.
3. Se levanta un afiche o poster con los objetivos de la sesión escritos en él y léalos en voz alta, lentamente, al grupo. Pregunte si los objetivos están claros y si tienen alguna pregunta sobre ellos.

Actividad 1.4.1: Joyas preciosas. Mirando nuestros valores.

- ✓ **Tiempo:** 30 minutos
- ✓ **Objetivos:** Valorar los aspectos positivos que tenemos aplicando el autoanálisis.
- ✓ **Habilidades Principales:** Autoconocimiento, empatía.
- ✓ **Habilidades Secundarias:** Hablar y presentar en público.

Descripción

Las personas jóvenes que buscan descubrir su propia identidad pueden ser especialmente vulnerables a mensajes que reciben de otros respecto a lo que son.

Se pretende con esta actividad que los jóvenes identifiquen y declaren públicamente tres cosas sobre sí mismos que les hacen únicos y valiosos, y que los jóvenes escuchen una afirmación positiva por parte de sus pares.

Preparación

El detalle más importante para esta actividad es la ambientación que consiste en un espacio relajado y de interiorización.

Paso a paso

1. El grupo enumera tantas piedras preciosas como puede. (Ejemplo: diamantes, rubíes, esmeraldas, etc.)
2. Se describen las piedras y se dan razones a la consideración de piedras preciosas, porque son diferentes a las otras piedras.
3. A veces las personas o los mensajes de los medios de comunicación nos hacen sentir mal sobre nosotros mismos. Muchos de nosotros terminamos creyendo cosas muy negativas sobre lo que somos – que somos feos, tontos, inútiles o que no valemos nada. Esas cosas son mentira. Cada uno de ustedes es único, especial y valioso. Hoy queremos trabajar juntos para reclamar una opinión positiva sobre nosotros mismos y sobre todos los jóvenes en este grupo. Necesitamos recordarnos constantemente unos a otros qué tan valiosa es cada persona y no dejar que algún miembro del grupo empiece a dudar lo que vale.
4. El grupo piensa en tres cosas que pueden decir sobre sí mismos y que describen que tan especiales, talentosos, fuertes, hermosos, únicos y valiosos son. Por ejemplo: "Soy Julia. Soy una Buena trabajadora. Soy buena **estudiante**. Soy generosa con mis hermanos y hermanas." O "Yo soy Juan. Soy amable. Soy un amigo confiable. Soy un gran contador de cuentos." Pueden utilizar cualquier frase que quieran para describirse a sí mismos siempre y cuando sus afirmaciones sean positivas – y no deben sentir vergüenza por decirlas. De al grupo tiempo para pensar en sus afirmaciones.
5. Permita que cada persona diga su nombre otra vez y declare sus tres afirmaciones. Después de la declaración de cada persona, deje que el grupo los reafirme diciendo al mismo tiempo, "¡Tú eres una piedra preciosa [nombre de la persona]!"

Algunos jóvenes necesitarán mayores incentivos para abrirse al grupo será necesario mostrar mucha empatía de parte del facilitador, para el logro de la exteriorización de los factores positivos.

Reflexión y Discusión:

El grupo en unos cuantos minutos discuten estas preguntas y luego comparten sus comentarios

- ¿Cómo se sintió al escuchar a sus pares llamarle valioso?
- ¿De qué manera puede limitar los pensamientos y creencias negativas sobre usted mismo?
- ¿Cómo espera que esta actividad impacte al grupo en conjunto?

Actividad 1.4.2: Mapas de elevación de vida, grandes y pequeños periodos de la vida.

- ✓ **Tiempo:** 85 minutos
- ✓ **Objetivos:** Realizar la revisión de vida identificando los momentos y personas que han influido en la construcción de la personalidad.
- ✓ **Materiales Necesarios:** Un mapa de vida preparado y un rota folio (papelógrafo) y cada participante debe tener su cuaderno y lápiz con buen borrador.

✓ **Habilidades Principales:** aprender a auto valorarse y ser empático.

Descripción

En esta actividad, los jóvenes reflexionarán sobre los diferentes eventos y personas que han influenciado su sentido de identidad. Dibujarán una representación visual de algunos de los principales eventos en su vida y la utilizarán para compartir sus historias de vida con los otros jóvenes. También escucharán a los demás contar sus historias. Compartirán palabras de ánimo, apoyo y confort unos con otros. Es importante que esta actividad se programe justo antes de la actividad que aborda las estrategias para manejar pérdida.

Preparación

Esta es una de las actividades distintivas de Youth Ready. Los facilitadores deben estar bien preparados para esta actividad y deben planificarla previamente para garantizar que no se hace de prisa y también para garantizar que tienen un plan para aportar servicios de apoyo en caso de que se necesiten luego que se compartan las historias. Eso puede incluir invitar a que este presente un pastor local o a una persona de VW con experticia en dar apoyo psicosocial.

Cinco propósitos clave que es bueno tengan presentes conforme facilita la actividad:

1. Los jóvenes valoran sus propias historias, aceptando tanto lo bueno como lo malo que les ha convertido en lo que son hoy.
2. Los jóvenes reconocen que no están solos – que cada uno tiene altibajos en sus vidas. Su historia es única, pero encontrarán muchas similitudes con las historias de sus pares.
3. Los jóvenes se ven inspirados por las historias de los otros y como sus pares se han sobrepuesto a penurias y han manejado pérdida.
4. Los jóvenes identifican el valor de la perseverancia y la esperanza.
5. Los jóvenes tienen ejemplos concretos que ya han sido compartidos con sus pares para incluir en la discusión de la próxima actividad sobre cómo manejar o gestionar pérdida.

Paso a paso

1. El facilitador comienza la actividad enseñando un mapa elevado de vida sobre su propia vida. Pregunta al grupo lo que piensan que podría ser. Después de escuchar algunas ideas, explica cuál es su propia historia de vida – o un mapa que muestre algunos de los eventos y períodos más importantes en su vida. En esencia, es una autobiografía visual. Explica cómo la línea de tiempo o cronograma comienza cuando nace y continúa hasta ese día. Explica que su viaje de vida ha tenido altos (momentos buenos) y bajos (momentos difíciles) y que le gustaría contar su historia al grupo. Luego el facilitador o facilitadora utiliza el mapa de vida elevado para contar su historia.
2. Después de contar su historia, el facilitador pregunta al grupo si les gustaría compartir sus historias de vida de esa manera. Indique que están en un ambiente seguro. Que todo lo que usted diga al grupo se quedará dentro del grupo. Si alguien no se siente cómodo, no necesita compartir.

Notas para el Facilitador:

❖ Es importante que el facilitador marque el tono correcto para compartir. Cuanto más vulnerable y honesto sea el facilitador contando su propia historia de vida, más vulnerable y honestos serán los jóvenes. Es importante guiar con el ejemplo el tipo de historia verdadera y nivel de confianza que usted espera que sigan los jóvenes.

3. Divida al grupo en grupos pequeños de cuatro personas. Los jóvenes deben dibujar sus propios mapas de vida elevados en sus hojas. Guíe al grupo a lo largo del proceso una vez más si necesitan ayuda con las instrucciones.

Cómo hacer un Mapa de Vida Elevado:

- a) Dibuje un cronograma que comienza con el año de su nacimiento y continúa hasta el año actual. Marque el año de nacimiento y su edad.
 - b) Marque incrementos de cinco años en la línea desde su año de nacimiento.
 - c) Empiece pensando en los principales momentos altos (decisivos) y bajos o periodos en su vida. Trate de recordar que edad tenía cuando ocurrió cada evento o cuando comenzó y finalizó cada período. Marque los momentos altos o decisivos sobre la línea de tiempo para equiparar que edad tenía cuando ocurrieron esos puntos altos. Marque los puntos o momentos bajos o difíciles debajo de la línea de tiempo de la misma manera.
 - d) Si es capaz, marque cada momento con algunas palabras para recordarse qué momento representa cuando usted este contando su historia.
 - e) Luego trace una línea desde el punto de su nacimiento a lo largo de los puntos para mostrar su viaje a través de los momentos altos y bajos de su vida.
 - f) Mientras los jóvenes están dibujando sus propios mapas de vida elevados, el facilitador debe caminar de grupo a grupo respondiendo a preguntas y asegurando que entienden claramente el ejercicio.
4. Una vez todos han preparado su mapa elevado de vida, de al grupo estas guías para ayudarles a ser una audiencia buena y empática mientras comparten por turno sus historias de vida unos con otros en sus grupos pequeños.
 - Expresen interés con los ojos. Miren al orador y su mapa de vida mientras habla. No mire a los otros grupos o al piso. Las personas que comparten detalles íntimos de su vida necesitan ser honradas con contacto visual y atención. Incluso asentir con la cabeza de vez en cuando puede mostrar que usted realmente está escuchando a la persona y oyendo su historia.
 - Sea empático. Sonría cuando la persona comparta buenos momentos en su vida; muestre preocupación y simpatía cuando la persona esté compartiendo momentos difíciles en su vida.
 - No hable sólo sobre usted. Algunas veces las personas comparten algo sobre su vida que le recuerda a usted algo de su propia vida. No interrumpa la historia de esa persona para empezar a hablar sobre su propia historia. Espere a que la persona haya terminado antes de hacer comentarios u observaciones sobre su historia.
 5. De a los grupos unos 40 minutos para que compartan. Eso equivale a unos 10 minutos por persona. Es importante recordarles amablemente sobre el tiempo. Es importante que las personas no piensen que las cortan o apresuran mientras cuentan su historia, especialmente si están siendo emocionales. Si el ejercicio se vuelve un poco largo, encuentre forma de ajustar la sesión antes de adherirse



Imagen 1: Los jóvenes presentan su Mapa de

demasiado rígidamente al largo de tiempo sugerido que se ha dado a la sesión.

6. Una vez todos han tenido oportunidad de compartir con su grupo pequeño, vuelva a reunir al grupo completo y encabece una discusión de grupo en torno a las siguientes preguntas, sin olvidar los propósitos de esta actividad.

La presentación se hace en los subgrupos para aprovechar el espacio de confianza generado si el tamaño del grupo es reducido se puede hacer una plenaria en general.

Al final de esta actividad, algunas personas pueden continuar sintiendo y mostrando emociones fuertes. Es importante que usted tenga una persona a quien recurrir – pastor o consejero- que haya sido identificada y preparada antes a la cual pueda enviarle los jóvenes si ellos quieren tener apoyo adicional.

El facilitador debe guardar al menos un mapa de vida para mostrarlo durante el paseo por la galería.

Reflexión y Discusión:

El grupo tendrá algunos minutos para discutir las siguientes preguntas y luego invite a los grupos a que compartan algunos de sus comentarios sobre cada pregunta ante todo el grupo, una pregunta a la vez.

- ¿Cómo se sintió al compartir su historia de vida con sus pares?
- ¿Cómo se sintió al escuchar las historias de vida de sus pares?
- Después de escuchar las historias de sus pares, ¿cree usted que tiene más en común con ellos o menos?
- ¿Piensa usted que las personas que viven en otras partes del mundo tienen altibajos también en sus vidas? Y los ricos y poderosos, ¿también tienen altos y bajos?
- ¿Qué nos dicen los altos y bajos en esas historias sobre el valor de la perseverancia y esperanza en nuestras vidas?

Una vez el grupo ha tenido oportunidad de discutir a fondo esas preguntas, finalice el tiempo con algunas palabras de aliento. Usted puede reconocer la valentía y confianza que el grupo mostró en la actividad.

Discusión y reflexión

Comparta su creencia de que cada vida es importante y valiosa, que cada vida tiene un propósito, que usted cree que cada persona ha sido creada por un Dios amoroso por una razón, creado para una vida con propósito. Usted puede indicar que cada uno tuvo al menos un momento “por debajo de la línea” – un evento o periodo cuando las cosas fueron difíciles o definitivamente malas y catastróficas, y como eso puede ser evidencia de que es parte de la naturaleza de la vida – que ninguno ha sido señalado para dolor y tristeza, sino que es parte de la condición humana, parte de la experiencia misma de la

vida. Y por lo tanto la pérdida y el dolor y las dificultades deben servirnos para algún propósito y no están allí simplemente para destruirnos. Usted puede indicar que casi cada momento bajo en los mapas de vida de las personas fue seguido por un momento encima de la línea. Las cosas eventualmente mejoran, o al menos son más llevaderas. Usted puede indicar que cada persona tuvo altos y bajos (altibajos) en diferentes momentos de su vida y que uno de los roles que juegan los amigos y pares es apoyarse unos a otros durante momentos bajos y sentir felicidad y orgullo sinceros por nuestros amigos y pares cuando están en un periodo de vivir 'por encima de la línea'.

Usted puede querer decir que es mejor ser capaz de compartir nuestra vida con otros, tanto lo bueno como lo malo. Pero es incluso mejor, un verdadero honor, recibir el regalo de que alguien comparta su vida con usted. 'Cuando uno de sus pares se le acerca y comparte lo que está pasando, ya sea bueno o malo, significa que le confía a usted su historia, confía que usted lo mantendrá confidencial, que usted intentará comprenderlo y que usted será empático, que escuchará y le dará apoyo. Y que es un honor del que nunca hay que abusar. Lo que usted ha escuchado hoy de sus pares no lo uso jamás para herirlos. Sea una persona que brinda ánimo y apoyo.'

Actividad 1.4.3: Reparado con oro

"La vasija de barro que el hacía se echó a perder en su mano; y volvió y la hizo otra vasija, según le pareció mejor hacerla." (Jer. 18.4)

- ✓ **Tiempo:** 45 minutos
- ✓ **Objetivos:** Generar la capacidad de reponerse a situaciones difíciles partiendo de la reconstrucción consiente de nuestra historia.
- ✓ **Materiales Necesarios:** fotos impresas de los jóvenes (de su cara), goma o cola con brillantina (o brillantina y goma), cinta adhesiva transparente, marcadores finos para decorar.
- ✓ **Habilidades Principales:** sentido de esperanza y perseverancia.

Descripción

El ejercicio consta de tres partes y busca complementar el autoanálisis de los ejercicios anteriores, inicialmente se presenta un ejemplo histórico de lo que significa la reconstrucción, un segundo momento que busca resaltar la belleza real de aquello que se reconstruye, y por último los participantes simbólicamente reconstruyen su ser y reflexionan sobre esta acción, con esta actividad se cierra la sesión del autoconocimiento.

Preparación

Esta actividad requiere un espacio de transición ya que es un complemento al mapa de vida presentado en el ejercicio anterior, dicha transición debe darse en un ambiente de tranquilidad.

Notas para el Facilitador:

- ❖ Esta actividad debe seguir inmediatamente después de los Mapas de Vida Elevados y usted debe tratar de hacer una transición suave para que las historias y emociones de esa actividad salgan a la luz en esta actividad.
- ❖ Agradecimiento: Las imágenes de esta sección las aportó Dick Lehman, y se utilizan con permiso. Dick practica el Kintsugi; ejemplos de su trabajo se pueden encontrar en su blog, atwww.dicklehman.wordpress.com. Tanto él como el artista ceramista Curtis Benzle informaron la descripción de Kintsugi que se presenta a continuación.

Se debe disponer de los materiales antes mencionados intentando una distribución efectiva para el buen aprovechamiento del tiempo.

Paso a paso

Parte 1: Kintsugi

1. Se hace observación de que muchas de sus historias de vida incluyen tiempos significativos de pérdida y dolor. Casi todos los que conocemos tiene una historia de pérdida significativa. Las personas pierden el trabajo, a seres queridos, habilidades y salud. Las personas pierden esperanza con planes y esfuerzos frustrados que no funcionaron. Esas pérdidas les ocurren a todos. Son simplemente parte de la vida, al igual que nuestros éxitos, triunfos y logros son parte de la vida. Es importante que sepamos lidiar o manejar una pérdida de maneras que sean sanas, positivas y que reafirmen la vida.
2. Invite a los jóvenes a que compartan 2 a 3 ejemplos de sus grupos (con permiso) sobre cómo fueron capaces de manejar una pérdida de manera sana, positiva y que reafirme la vida.
3. Haga que los jóvenes abran sus hojas de trabajo y miren las imágenes de cerámica mientras se lee el siguiente pasaje:



Los japoneses tienen una larga tradición de reparar con oro vasijas fracturadas o rotas. Esa práctica se llama 'kintsugi' o 'kintsukuroi', lo que significa 'unión dorada' o el arte de reparar cerámicas rotas con una resina de laca que se ve como si fuera oro sólido, a menudo utilizando polvo real de oro en la resina. Esa práctica puede haberse iniciado a finales del siglo XV cuando el shogun Ashikaga Yoshimasa envió una taza de té china de regreso a la China para que la repararan. Regresó unida con grapas de metal horribles, lanzando a los artesanos japoneses a la búsqueda de una nueva forma de reparación que pudiera hacer que una pieza rota se viera tan bien como si fuera nueva, o incluso mejor. Al reparar la cerámica rota con metales preciosos como oro o plata, los artesanos japoneses no solo repararon la olla rota, la hicieron más bella y más valiosa que la original, antes que se fracturara. Los japoneses han llegado a valorar la imperfección de una olla rota

reparada de esa forma, como un agregado creativo a la historia de vida de la olla o incluso como un renacimiento de la vasija."

4. Reflexión: Haga que el grupo se reúna en grupos pequeños de 3 a 4 jóvenes para discutir las siguientes preguntas:
 - a. Algunos dicen que cuando algo se ha dañado y tiene historia, se vuelve más hermoso. ¿De qué manera es cierto eso también para las personas? ¿Hay forma de que eso no sea cierto para las personas?
 - b. Si se siente cómodo, invite a uno o dos participantes de sus grupos pequeños a que compartan un ejemplo de sus propias vidas donde lo roto se convirtió en un lugar de fortaleza o donde una pérdida ha llevado a algo muy valioso.

Parte 2: El Arte de lo Bello en lo Roto

1. El facilitador distribuye a cada joven una copia de una foto impresa de la cara de cada joven las fotos fueron tomadas durante la sesión anterior (1.2) y debe haberlas impreso con anterioridad. Se imprimen dos copias, una para que se lleven sin alterar a su casa, y otra para utilizar en esta actividad.
2. los jóvenes miran las fotos de ellos mismos y piensen en algún momento en su vida cuando sintieron que les partía el pesar o la ansiedad, la tristeza o el miedo, el dolor o la necesidad. Conforme recuerdan esos momentos invite a los jóvenes a que rompan su propia foto en 3 a 5 piezas, representando la manera como la vida nos puede hacer sentir destrozados, rotos, partidos y destruidos.



3. A continuación, siguiendo las instrucciones en sus hojas de trabajo, haga que junten las piezas como un rompecabezas para volver a formar la foto. Luego, con cuidado, gire

las piezas y vuelva a formarlas para que se mantenga la forma de la imagen. Pegue las piezas, utilizando una cantidad pequeña de cinta adhesiva transparente.

4. De vuelta otra vez a la foto y utilizando goma con brillantina o purpurina, decore las líneas donde se rasgó la foto, como los ceramistas japoneses llenando los espacios rotos de las vasijas de cerámica con oro.
5. Ese acto representa el hecho de que, a pesar de estar rotos, muchos de nosotros hemos encontrado la forma de curarnos y continuar con nuestras vidas, incluso volviéndonos como resultado más fuertes y más sabios. Algunos de nosotros forjamos nuestros valores más preciados y cualidades más hermosas durante tiempos muy oscuros y difíciles de dolor y pérdida. Esperamos que ustedes se lleven a casa esas fotos "rotas" y cuando las miren, podrán ver como se han remendado con oro, y recuerden los tesoros que ustedes han encontrado en sus lugares rotos.
6. Conforme se seca la goma o cola, invite al grupo a reunirse y reflexionar sobre las siguientes preguntas.
 - ¿Qué sintió al romper la foto de su propia cara?
 - ¿Qué siente ahora al ver la foto?



7. Usando un rota folio o papelógrafo, realice una lluvia de ideas para obtener una lista de mensajes cortos positivos que acompañen a esas fotos. Luego que los jóvenes hayan pensado en 6-12 mensajes, invítelos a usar marcadores finos para decorar más su foto e incluir un mensaje de ánimo y esperanza para sí mismos. Pueden elegir de los mensajes que pensaron como grupo o utilizar uno propio.

A continuación, algunos ejemplos que puede compartir si a los jóvenes les cuesta empezar:

- *"Soy hermosa, incluso cuando estoy rota"*
- *"Estoy remendado(a) con oro"*
- *"Una vez me sentí partido, pero Dios me ha hecho entero"*
- *"Mis cicatrices son valiosas"*
- *"Puedo haber fracasado, pero no soy un fracaso"*
- *"Del fracaso puedo levantarme para triunfar"*

8. Invítelos a escribir los mensajes para sí mismos en sus hojas, en el espacio que se aporta.

Parte 3: Manejando Pérdida de Manera Positiva y que Reafirme la Vida

1. En dos hojas grandes de papel de poster para que todos los puedan ver. En la parte superior se escribe en una "Sana", y en la otra "No saludable".
2. El facilitador explica qué maneras "sanas" de lidiar con una pérdida son positivas y de afirmación de la vida, pueden ayudarles a sanar y levantarse. Ayudan a que una persona llegue a sanación emocional de manera que no sea dañino para ella o para otros y le devuelve a un lugar en el cual pueden disfrutar la vida y encontrar la felicidad. Maneras "no saludables" de lidiar vuelven más lento el proceso de restaurar el bienestar emocional o pueden causar daño a la persona misma o a otros. Simplemente rechazar el lidiar con el dolor de una pérdida puede de hecho ser una manera no saludable de manejarla. En otras palabras, no lidiar con ella obviamente es una manera no saludable de manejarla.
3. El grupo reflexiona sobre sus propias historias de vida y las que han escuchado de sus pares. El facilitador solicita que piensen en cómo sus pares han manejado períodos de pérdida en sus vidas. ¿Fueron maneras sanas o no saludables?
4. El grupo empieza a compartir maneras sanas y no sanas de lidiar con una pérdida. Escriba una lista de descripciones breves en cada uno de los dos afiches. Cuando el grupo termine, léales las dos listas y pregúnteles si están de acuerdo o no.

Si el grupo tiene problemas haciendo una lista fuerte de maneras sanas de enfrentar una pérdida, puede compartir ejemplos de la siguiente lista para ayudarles a comenzar.

Sana:

- Hablar con amigos empáticos sobre lo que usted ha perdido y como le duele
- No lo apesure, dese tiempo para sanar
- Cultive gratitud por los momentos positivos

No saludable:

- fingir felicidad al estar con otras personas para que no se sientan incómodas
- pensar en todas las cosas que usted lamenta
- beber cada noche antes de acostarse para ayudarle a olvidar el dolor

5. En común se expresa que ya que la pérdida es una parte tan común de la vida, es

importante que aprendan y practiquen maneras sanas de manejar las pérdidas. También es importante animarles a que cuando vean a alguien sufriendo una pérdida practiquen una manera sana de lidiar con esa pérdida. Cada uno de nosotros puede ser ese amigo que es compasivo y apoya, y que escucha con atención.

6. Se invita a que escriban en sus hojas, en el espacio aportado, sus dos maneras favoritas de manejar pérdida de manera positiva y que reafirme la vida.

Al igual que las actividades anteriores será prudente considerar la presencia de algún profesional de psicología que pueda ayudar en el caso que algunos participantes presenten heridas emocionales que los descontrolen.

Discusión y reflexión

Al finalizar el ejercicio ya se han realizado algunas reflexiones por cada una de las partes de la actividad, sin embargo, se hace necesario para cerrar el tema visualizando y valorizando las reconstrucciones realizadas por los jóvenes y el facilitador.

Ilustración

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que llevaba colgado a los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas mientras que la otra estaba completa y conservaba el agua, al final del largo camino a pie del arroyo a la casa la vasija rota solo tenía la mitad del agua. Esto lo hacía diariamente, las vasijas tenían sentimientos opuestos por el servicio que hacían. La vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines que fue creada, mas la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía era su obligación.

Un día la tinaja le habló al aguador y le dijo: estoy avergonzada porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir, el aguador le respondió: cuando vayamos por el camino quiero que note las bellísimas flores que han crecido, así hizo la vasija y vio muchas flores hermosas a lo largo, le preguntó el aguador: ¿te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre supe de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello, sembré semillas de flores a todo lo largo por donde vas y todos los días las has regado, sino hubiera sido como eres con todo y tus defectos no hubiera sido posible crear esta belleza.

Cada uno tiene sus propias grietas. Todos somos como vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para dar buenos resultados.

Cierre

- **Tiempo:** 5 minutos
- **Materiales Necesarios:** Afiche o poster con los objetivos de la sesión

Conceptos clave

Confianza

En esta sesión abordamos el concepto de confianza como la esperanza o fe de que alguien se comporte o actúe de acuerdo con lo que esperamos. En este sentido, la confianza borra la incertidumbre. Y dependiendo del grado de correspondencia de lo que acontece con lo que esperábamos, nuestra confianza se fortalecerá o debilitará.

Fraternidad

La fraternidad es el lazo de unión entre los seres humanos basada en el respeto a la dignidad de la persona humana, en la igualdad de derechos de todos los seres humanos y en la solidaridad de unos por los otros. Es un valor que nos mueve a ser solidarios, respetuosos y empáticos unos con los otros.

Solidaridad

Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común, se habla de solidaridad. La solidaridad es compartir con otros tanto lo material como lo sentimental, es ofrecer ayuda a los demás y una colaboración mutua entre las personas.

Empatía

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí.

Escucha activa

La escucha activa es un elemento indispensable en la comunicación eficaz y se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Identidad de grupo

Cada individuo es miembro de una comunidad. Sus familiares, amigos, vecinos y conciudadanos conforman su entorno humano y todos ellos comparten unos vínculos culturales y afectivos. Esos lazos configuran la identidad colectiva de un pueblo o de un grupo.

Autoconocimiento

Conocerse a sí mismo supone el camino del perfeccionamiento, de hacerse mejor y adquirir conocimiento sobre la propia naturaleza y limitaciones, pues no podemos desarrollar nuestra naturaleza si no sabemos cuál es. De este modo, el autoconocimiento es un paso previo para la asunción de cualquier tarea o labor de importancia que conduzca a la sabiduría.

Identidad personal positiva

La identidad personal es el conjunto de características propias de una persona y la concepción que tiene de sí misma en relación al resto de personas. La identidad personal es individual, dinámica y abarca diferentes dimensiones de la persona. Tener un sentimiento positivo respecto a su propia identidad constituye un importante prerequisite para el desarrollo de la resiliencia, que permite al niño o al joven afrontar los retos que plantea el crecimiento,

especialmente cuando viven en un entorno hostil. Cabe mencionar que estas se construyen socialmente y que existen algunas creencias que se han construido social e históricamente que para estos tiempos se deben replantear; por ejemplo, roles de género, castigo físico a las niñas y niños, entre otros.

Perseverancia

La perseverancia es constancia, persistencia, firmeza, dedicación o tesón, tanto en las ideas, como en las actitudes, en la realización de algo, en la ejecución de los propósitos, y también en las resoluciones del ánimo. La perseverancia es importante y forma parte del desarrollo de la persona y de las relaciones interpersonales, ya que para enfrentar las situaciones difíciles es necesario un gran esfuerzo para resolver conflictos, no tener miedo al fracaso o a los errores, y tener un control de los problemas y superarlos para mejorar, crecer personalmente y continuar viviendo.

Fuentes: significados.com, comunicacionencambio.com, definicionabc.com/politica/identidad-colectiva. (Consultado el 12 de noviembre de 2016)

Aplicación

Cuando descubrimos nuestras fortalezas y reconocemos nuestros fracasos y los usamos para avanzar estamos en la dirección correcta para alcanzar aquello que nos hemos propuesto. No hay límite para el que se propone, pero previo a eso sabe sus condiciones y las ha considerado, es decir necesitamos planificar nuestra vida en aquello que queremos realizar, es lo que Jesús aplicó cuando explicó a sus discípulos sobre la necesidad de no hacer las cosas dependiendo de las circunstancias ni como vienen sino calculando cada paso a tomar: "...¿Quién de vosotros, queriendo construir una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla? Sopesemos nuestras condiciones y los factores que existen para proyectar y realizar las metas y sueños que tenemos por hacer, no te amilanes, eres llamado a un propósito en la vida.