

# LOS DOS ROSTROS DEL CORAZÓN HUMANO

1ª Parte

« *El empuje de nuestra positividad* »

TALLER DE FORMACIÓN DOCENTE

Fe y Alegría

*El Salvador*

## OBJETIVOS

Ofrecer un primer taller de formación que...

1. Ayude a cada miembro del personal del centro a conocer y valorar los grandes dones con que cuenta y que, a la vez, esto les permita reconocer que realmente son "imagen y semejanza de Dios". Encontrarse con Dios, encontrándose con lo más auténtico que hay en cada uno.
2. Permita estrechar más los lazos de amistad y colaboración entre todos cuantos son parte del personal del centro.
3. Motive a todo el personal a seguir preparándose en los temas que el Departamento de Animación de la Fe quiere ofrecer a todos los miembros de Fe y Alegría El Salvador.

HORA	ACTIVIDAD ¿Qué haremos?	OBJETIVO ¿Qué pretendemos?	METODOLOGÍA ¿Cómo lo haremos?	RECURSOS ¿Con qué?	RESPONSABLE ¿Quién?
01:00	<b>LISTADO DE LOS Y LAS PARTICIPANTES</b>	Registrar quiénes participaran en el encuentro.	Mientras los y las participantes van llegando, van completando la información que en una hoja previamente preparada se les solicita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lapicero.</li> <li>▪ "Record de participación.</li> </ul>	
01:15	<b>¿CÓMO ESTÁ MI CORAZÓN?</b>  <b>Motivación centrada en la persona</b>	<p>Ofrecer la oportunidad para que de una manera sencilla cada participante pueda expresar lo que más hondamente lleva en su corazón en este momento.</p> <p>Comprender que quienes trabajamos en la Fe y Alegría somos personas con sus historias, con sus problemas, preocupaciones, alegrías y esperanzas... muy particulares.</p> <p>Comprender, además, que el poder compartir esas experiencias, el poder poner nuestros corazones en las manos de nuestros compañeros y nuestras compañeras, el poder confiar en otras personas, es parte fundamental en los procesos de transformación social que anhelamos lograr como docentes. Que si no somos capaces de lograrlo entre nosotros, nada hacemos pretendiendo que otras personas —los y las estudiantes con quienes trabajamos— lo hagan en nuestras centros.</p>	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL: Dibujando mi corazón.</b></p> <p>Se le entrega a cada participante una hoja de papel y se pone a su disposición (en una mesa a parte) marcadores y crayolas.</p> <p>Se les dan las siguientes indicaciones:</p> <p>a) Se les pide que en la hoja de papel dibujen un corazón, lo más grande y bonito que les sea posible.</p> <p>b) Una vez dibujado el corazón, que escriban, desde lo más hondo de SU SER, lo que llevan en su corazón. Pueden hacerlo con palabras o con algún tipo de dibujo que exprese eso que en este momento de sus vidas afecta (positiva o negativamente) su corazón. Dibujarlo de tal manera que con una sola mirada cualquier persona pueda darse una idea de cómo está cada quien. Es importante motivar para que dibujen, pinten... dejen muy bonitos sus corazones.</p> <p><b>2. TRABAJO GRUPO PLENARIO: El baile de los corazones ardientes.</b></p> <p>Se pide que cada participante se pegue con maskin-tape el corazón en el pecho.</p> <p>Se pone música alegre para que todos los participantes bailen.</p> <p>Mientras bailan se van deteniendo a ver (contemplar o leer) lo que los compañeros y las compañeras llevan en sus corazones.</p> <p>Es sumamente importante insistir en que no se trata sólo de leer o contemplar y ya. Se trata de dejarse impactar. Se trata de dejarse afectar por lo que las demás personas llevan en sus corazones. Se trata de un <b>ejercicio de empatía</b>; por lo tanto, es importante "ponerse en los zapatos de la otra persona" y hacer el esfuerzo de sentir lo que ella posiblemente está sintiendo.</p> <p><b>3. PLENARIA: Comparto lo que sentí.</b></p> <p>a) <b>COMPARTIR: "PARTIRSE – CON".</b></p> <p>Se detiene la música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel.</li> <li>▪ Crayolas.</li> <li>▪ Maskin Tape.</li> <li>▪ Música.</li> <li>▪ Equipo sonido.</li> <li>▪ Marcadores.</li> <li>▪ Tijeras.</li> </ul>	

			<p>Se hace un círculo (mejor si es sentados en el suelo) y se da la oportunidad de que los y las participantes compartan aquello que sintieron con el ejercicio realizado (tanto durante el trabajo personal como en el “baile de los corazones ardientes”). Se les pide que compartan aquello que más les impactó, sea por lo que cada quien escribió o dibujó, sea por lo que contemplaron en los corazones de sus compañeros o compañeras.</p> <p>Insistir mucho en la importancia y la necesidad que todas las personas tenemos de abrir nuestros corazones, de confiar en alguien, de construir AMISTAD, de HACER COMUNIDAD. Y, por supuesto, en la necesidad de que cuanto aquí se diga... ¡ES SAGRADO!</p> <p><b>b) ABRAZO DE AMOR: FUNDIRNOS CON EL OTRO.</b></p> <p>Una vez que hayan compartido lo que cada quien trae en su corazón, se les invita a levantarse, buscar y abrazar muy afectuosamente a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Una (1) persona con quien te sentiste profundamente identificada con lo que compartió.</li> <li><input type="checkbox"/> Una (1) persona a quien apreciás mucho.</li> <li><input type="checkbox"/> Una (1) persona que no conoces mucho y con quien te vas a comprometer a conocerla más durante este año.</li> </ul> <p><b>c) ABRAZO DE FE: PADRE NUESTRO.</b></p> <p>Cuando todos y todas hayan abrazado a sus tres compañeros, reunidos de pie, abrazados, formando un estrecho círculo, despacio y con hondura, se reza la oración que Jesús nos enseñó: el Padre Nuestro; pidiéndole a Dios nos ayude a todos a cuidar de cada uno, a formar una sola comunidad de hermanos y hermanas que se comprometen a transformar la realidad... a ser BUENA NOTICIA PARA LOS Y LAS POBRES.</p>		
02:00	<p><b>¿QUIÉN SOY YO?</b></p> <p><b>«YO SOY QUIEN IRÉ SIENDO»</b></p>	<p>Realizar un ejercicio que ayude a los y las participantes:</p> <p><b>a)</b> A descubrir la riqueza inmensa que hay en su interior —riqueza que los y las asemeja a Dios— y que normalmente no se dan cuenta que existe.</p> <p><b>b)</b> A fortalecer sus lazos de amistad y de colaboración</p>	<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>1. YO SOY...</b></p> <p><b>Trabajo personal:</b></p> <p>Se entrega una hoja de papel a cada participante.</p> <p>En un lado de la hoja responderán a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Quién dice la gente que soy yo? ¿Cómo me ven?</li> </ul> <p>En el otro lado de la hoja responderán:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas en blanco.</li> </ul>	

		<p>mutua desde la experiencia de descubrir y valorar lo que todos y cada uno verdaderamente vale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Quién digo yo mismo que soy yo? ¿Cómo me veo a mí mismo?</li> </ul> <p><b>Plenaria:</b></p> <p>Cada persona comparte lo que ha escrito. Todos escuchan a cada participante en silencio y con mucha atención.</p> <p>Cuando todos hayan terminado, quienes así lo quieran hacer, comparten lo que más les llamó la atención, lo que más les afectó, de lo que alguno de sus compañeros hayan expuesto.</p> <p><b>2. QUIEN IRÉ SIENDO...</b></p> <p>Se realiza esta actividad —«El Florero»— según las siguientes indicaciones:</p> <p><b>Trabajo grupal:</b></p> <p>En grupos de cinco personas, observar a cada persona y escribir las cualidades que fácilmente observo y más admiro (al menos cinco) de cada uno de los compañeros del grupo.</p> <p>Cuando todos hayan terminado de escribir las, al menos, cinco cualidades de cada uno de los compañeros que conforman el grupo, a cada persona todos le van diciendo lo que ven y admiran de ella. Cada persona escribe lo que sus compañeros le van diciendo.</p> <p><b>Reflexión personal (breve):</b></p> <p>Cuando a todas las personas del grupo se les ha dicho cuanto se les tenía que decir, en silencio, durante unos minutos, cada uno reflexiona sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Cuál fue la cualidad que más me gustó que me dijeran? ¿Por qué?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Cuál fue la que menos me gustó? ¿Por qué?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Qué cualidad que me gusta, que sé que la tengo, no me dijeron?</li> </ul> <p><b>Plenaria - Conclusión:</b></p> <p>Compartir en plenaria sobre cómo les ayudó el ejercicio, sobre lo que han descubierto de sí mismos y sobre cómo se sintieron en el Grupo – Amigos.</p> <p><b>“La Bella Durmiente”.</b> A partir del ejercicio de “El Florero”, ayudar a los participantes a darse cuenta de que aquellas cosas positivas que se ven en los otros (excepto las físicas) ya están en sí mismos, por lo menos en semilla. Este ejercicio ensancha la percepción de lo que se puede llegar a ser.</p> <p>Ayudar al grupo y a cada persona en él a darse cuenta que todas esas cualidades que acaban de descubrir —y todas las que descubrirán si reflexionan un poco más sobre sí mismos— son lo que en realidad nos asemejan a Dios mismo.</p>		
--	--	---	---	--	--

04:00	EVALUACIÓN	<p>Evaluar el encuentro para:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber cómo se sintieron los participantes.</li> <li>2. Determinar si se lograron los objetivos propuestos.</li> <li>3. Conocer aquellos aspectos que pueden y deben mejorarse para otras oportunidades.</li> </ol>	<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Todo el grupo se coloca en el centro del salón y escucha las indicaciones variadas del facilitador.</p> <p>Éste invita a los participantes a ‘tomar posiciones’ para evaluar las diferentes actividades.</p> <p>Menciona una actividad y pide al grupo que se coloca en cualquier punto desde la extrema derecha (me gustó muchísimo) a la extrema izquierda (no me gustó nada).</p> <p>Una vez en sus posiciones algunas personas pueden expresar su punto de vista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espacio amplio para la actividad.</li> </ul>	
-------	------------	--	--	---	--

# LOS DOS ROSTROS DEL CORAZÓN HUMANO

2ª Parte

« *El peso de la herida* »

TALLER DE FORMACIÓN DOCENTE

Fe y Alegría

*El Salvador*

## OBJETIVOS

Ofrecer un primer taller de formación que...

1. *Ayude a cada miembro del personal del centro a tomarse un tiempo para reflexionar sobre sí mismos para conocerse más.*
2. *Permita a cada miembro del personal del centro a detectar cual suele ser su "patrón de conducta" y a descubrir el origen del mismo (la "herida" que está en la base de su normal modo de actuar).*
3. *Permita a cada persona descubrir la conexión entre su "herida" y los dones que descubrió en el taller anterior, de manera que las experiencias pasadas no tengan tanta fuerza para seguir haciendo daño en su vida.*

HORA	ACTIVIDAD ¿Qué haremos?	OBJETIVO ¿Qué pretendemos?	METODOLOGÍA ¿Cómo lo haremos?	RECURSOS ¿Con qué?	RESPONSABLE ¿Quién?
08:30	<b>LISTADO DE LOS Y LAS PARTICIPANTES</b>	Registrar quiénes participaran en el encuentro.	Mientras los y las participantes van llegando, van completando la información que en una hoja previamente preparada se les solicita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lapicero.</li> <li>▪ Record de participación.</li> </ul>	
08:45	<b>MI ROSTRO TU ROSTRO</b>  <i>Dibujar mi rostro y el rostro de algún compañero sin ver el papel.</i>	A partir de un juego, tomar conciencia de lo mucho que nos cuesta ver y que nos miren a los ojos, en gran medida, porque tenemos miedo que nuestra mirada refleje más de lo que quisiéramos que las personas conozcan de nosotros.	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL: Mi autorretrato.</b></p> <p>Se les pide a los participantes que se sienten en el suelo.</p> <p>Se le entrega a cada participante una hoja de papel y un crayón de cera.</p> <p>Entonces, se les da la indicación de que se coloquen las máscaras.</p> <p>Asegurándose el equipo facilitador que todos tienen bien cubiertos sus ojos, se les pide que dibujen su propio rostro en esa hoja de papel.</p> <p>Mientras lo hacen, se puede poner música de fondo.</p> <p>Una vez que <b>todos</b> hayan terminado, se pide que se quiten las máscaras, que vean su obra de arte y que la muestren al resto de sus compañeros.</p> <p><b>2. TRABAJO EN PAREJAS: Haciendo un retrato del otro.</b></p> <p>Una vez que han mostrado su “autorretrato” a sus compañeros, se les pide a los participantes que escojan una pareja y que se sienten en el suelo de frente, cara a cara.</p> <p>De nuevo se le da una hoja de papel a cada participante.</p> <p>La tarea: Que dibujen el rostro de su compañero o compañera. Pero no pueden, en ningún momento, bajar la vista para ver el papel. Tienen que ver atentamente a su pareja y dibujar su rostro en el papel.</p> <p>Se puede poner música mientras se realiza el trabajo.</p> <p><b>3. PLENARIA: Comparto lo que sentí.</b></p> <p>Se da un tiempo para que los y las participantes compartan su</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Crayolas.</li> </ul>	

			<p>experiencia con este juego.</p> <p>Preguntas que pudieran ayudar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo me sentí durante la actividad?</li> <li>▪ ¿Qué fue lo que más me costó de la actividad?</li> <li>▪ ¿Qué aprendizaje nos ha ofrecido esta actividad? ¿De mí mismo? ¿De los demás?</li> <li>▪ ¿A qué nos impulsan estos aprendizajes?</li> </ul>		
08:30	<p><b>EL PROCESO VULNERADO DE LA PERSONA</b></p> <p>Presentación sobre el proceso vulnerado y la necesidad que hay de conocer “la herida” y su origen para comprender el patrón de conducta propio.</p>	<p>Ofrecer a los y las participantes información que les ayude a:</p> <p><b>a)</b> Comprender las bases teóricas que sustentan el trabajo que se realizará de cara a descubrir su “proceso vulnerado” y “el empuje de su positividad” en sus propias vidas.</p> <p><b>b)</b> Disponerse con más “ánimo y liberalidad” a trabajar y sacar más provecho a todo cuanto se trabaje en el taller.</p>	<p><b>1. EXPOSICIÓN DEL TEMA – (30’)</b></p> <p>Valiéndose de la presentación “El proceso vulnerado de la persona” y haciendo todo el esfuerzo por mantener el interés en los y las participantes, se expone el tema.</p> <p><b>2. CUCHICHEO EN GRUPOS DE TRES – (5’)</b></p> <p>Una vez expuesto, se pide a los y las participantes que, en grupos de tres personas, realicen un breve “cuchicheo” compartiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo que se ha expuesto?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Qué sentimiento fue el que con más fuerza se hizo presente durante la exposición? ¿Tiene algo que ver con mi propia historia? ¿Me atrevería a compartirlo?</li> </ul> <p><i>[Con esta última pregunta no pretendemos más que saber en qué disposición de abrir sus corazones a los demás están; no necesitamos en este momento que las personas hablen sobre su experiencia personal. Eso lo irán haciendo poco a poco, en la medida en que avancemos en el taller.]</i></p> <p><b>3. PUESTA EN COMÚN – (10’)</b></p> <p>Compartir en plenaria sobre lo que se ha hablado en el “cuchicheo”.</p> <p>Importante insistir en <b>los sentimientos</b> que se hayan podido hacer presentes durante la exposición del tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyector.</li> <li>▪ Computadora.</li> <li>▪ PPS: “El proceso vulnerado de la persona”.</li> </ul>	
09:15	<p><b>EJERCICIO # 1</b></p> <p><b>MI AUTOBIOGRAFÍA</b></p> <p>Vaciar la vida en una</p>	<p>Ayudar a que los y las participantes aprendan a tomarse un tiempo para reflexionar sobre sus vidas.</p>	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL – (20’)</b></p> <p>→ Tomar una hoja y doblarla por la mitad en forma sucesiva, el mayor número de veces posible, hasta que queden por lo menos 32 cuadritos.</p> <p>→ Colocar en cada cuadro una fecha (año) desde el nacimiento hasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Lapiceros.</li> </ul>	



	<p>hoja de papel...</p> <p>Una hoja que permanecerá siempre abierta y que será posible ir complementándola con nuevos datos a medida que vayan siendo recordados.</p>	<p>Hacer memoria de los acontecimientos más importantes en sus vida; aquellos que, de una u otra manera, más huella dejaron en sus corazones.</p>	<p>hoy. Quienes lo requieran, siguen por el reverso o toman otra hoja, según la edad.</p> <p>→ Colocar en cada recuadro con un color lo que recuerdo, con otro color lo que me han dicho (lo que me han contado).</p> <p>→ ¿Qué debemos escribir?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Relaciones:</b> Con los propios padres, con los hermanos, con otras personas.</li> <li>▪ <b>Salud:</b> ¿Estaba enfermo? ¿Era débil?</li> <li>▪ <b>Mi cuerpo:</b> ¿Cómo era yo? ¿Qué conciencia tenía de él?</li> <li>▪ <b>Ideas sobre Dios:</b> ¿Cómo sentía a Dios en ese momento: juez, castigador, amigo, Padre amoroso, etc.?</li> <li>▪ <b>Momentos alegres.</b></li> <li>▪ <b>Momentos dolorosos.</b></li> <li>▪ <b>Momentos tristes.</b></li> </ul> <p>→ Se reflexiona sobre lo trabajado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué SENTIMIENTOS y SENSACIONES experimenté en el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué cosas nuevas APRENDÍ DE MÍ con este ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué constantes encontré a lo largo de mi historia?</li> </ul> <p><b>2. COMPARTIR DE AMIGOS Y AMIGAS – (20’)</b></p> <p>→ Se comparte con el “Grupo de Amigos y Amigas” al que fui destinado.</p> <p><b>3. COMPARTIR EN PLENARIA – (10’)</b></p> <p>→ Se comparte en reunión plenaria el SENTIMIENTO MÁS CLARO que dejó la experiencia de compartir algo de la propia vida con otras personas. No se trata de compartir un resumen de lo que se dijo en el “Grupo de Amigos y Amigas”.</p>		
<b>10:05 REFRIGERIO</b>					
<b>10:30</b>	<p><b>EJERCICIO # 2</b></p> <p><b>FIGURA DE MAMÁ Y PAPÁ EN MI VIDA</b></p> <p>Lo que somos, por muchas razones, lo hemos heredado de</p>	<p>Ayudar a los y las participantes a descubrir el influjo que sus padres han tenido en su propia vida.</p>	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL – (20’)</b></p> <p>→ Elaboro una lista de las cualidades y de los defectos de mi madre.</p> <p>→ Elaboro una lista de las cualidades y de los defectos de mi padre.</p> <p>→ Luego me pregunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Con quién hacía pactos, alianzas? ¿Con mamá o con papá?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Lapiceros.</li> </ul>	

	nuestros padres.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Con quién de los dos más rivalizaba?</li> <li>▪ ¿A quién de los dos quiero o quería más?</li> <li>▪ ¿A quién de los dos me parezco más?</li> <li>▪ ¿Con cual de los dos me relaciono más y mejor?</li> </ul> <p>→ Se reflexiona sobre lo trabajado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué SENTIMIENTOS y SENSACIONES experimenté en el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué cosas nuevas APRENDÍ DE MÍ con este ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué constantes encontré en relación a lo que trabajé en el ejercicio anterior?</li> </ul> <p><b>2. COMPARTIR DE AMIGOS Y AMIGAS – (20’)</b></p> <p>→ Se comparte con el “Grupo de Amigos y Amigas” al que fui destinado.</p> <p><b>3. COMPARTIR EN PLENARIA – (10’)</b></p> <p>→ Se comparte en reunión plenaria el SENTIMIENTO MÁS CLARO que dejó la experiencia de compartir algo de la propia vida con otras personas. No se trata de compartir un resumen de lo que se dijo en el “Grupo de Amigos y Amigas”.</p>		
<b>11:20</b>	<p><b>EJERCICIO # 3</b></p> <p><b>MI HISTORIA DOLOROSA</b></p> <p>Ejercicio de interpelación para establecer la cadena de sucesos dolorosos que han marcado la propia vida.</p>	Ayudar a recordar, revivir y ponerle nombre a los sentimientos provocados por las experiencias dolorosas sufridas a lo largo de sus vidas.	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL – (20’)</b></p> <p>→ Desarrollo de una matriz que responda a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Edad.</li> <li>▪ Acontecimiento doloroso.</li> <li>▪ ¿Qué o quién lo provocó?</li> <li>▪ ¿Qué sensación tuve entonces?</li> <li>▪ ¿Qué sensación tengo ahora que lo recuerdo?</li> </ul> <p>→ Se reflexiona sobre lo trabajado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué SENTIMIENTOS y SENSACIONES experimenté en el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué cosas nuevas APRENDÍ DE MÍ con este ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué constantes encontré en relación a lo trabajado en los ejercicios anteriores?</li> </ul> <p><b>2. COMPARTIR DE AMIGOS Y AMIGAS – (20’)</b></p> <p>→ Se comparte con el “Grupo de Amigos y Amigas” al que fui destinado.</p> <p><b>3. COMPARTIR EN PLENARIA – (10’)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Lapiceros.</li> </ul>	

			→ Se comparte en reunión plenaria el SENTIMIENTO MÁS CLARO que dejó la experiencia de compartir algo de la propia vida con otras personas. No se trata de compartir un resumen de lo que se dijo en el “Grupo de Amigos y Amigas”.		
<b>12:10 ALMUERZO</b>					
<b>01:00</b>	<b>EL ENEAGRAMA</b>  Conocer los distintos TIPOS DE PERSONALIDAD, según el Eneagrama.	Ayudar a los y las participantes a identificar su tipo de personalidad para que le ayude a descubrir el origen de su “herida”	<p><b>1. EXPOSICIÓN DEL TEMA – (30’)</b></p> <p>Proyección y explicación de la presentación EL ENEAGRAMA.</p> <p><b>2. CUCHICHEO EN GRUPOS DE TRES – (5’)</b></p> <p>Una vez expuesto, se pide a los y las participantes que, en grupos de tres personas, realicen un breve “cuchicheo” compartiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo que se ha expuesto?</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ¿Qué sentimiento fue el que con más fuerza se hizo presente durante la exposición? ¿Tiene algo que ver con mi propia historia? ¿Me atrevería a compartirlo?</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>[Con esta última pregunta no pretendemos más que saber en qué disposición de abrir sus corazones a los demás están; no necesitamos en este momento que las personas hablen sobre su experiencia personal. Eso lo irán haciendo poco a poco, en la medida en que avancemos en el taller.]</i></p> <p><b>3. PUESTA EN COMÚN – (10’)</b></p> <p>Compartir en plenaria sobre lo que se ha hablado en el “cuchicheo”.</p> <p>Importante insistir en <b>los sentimientos</b> que se hayan podido hacer presentes durante la exposición del tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyector.</li> <li>▪ Computadora.</li> <li>▪ PPS: “El Eneagrama”.</li> </ul>	
<b>01:45</b>	<b>EJERCICIO # 4</b>  <b>DESCUBRIENDO MI HERIDA POR DONDE HIERO</b>  Generalmente hiero por donde mi hirieron en la infancia.	Ayudar a los y las participantes a descubrir su “herida”, encontrando el modo como ellos mismos hieren a otros.	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL – (20’)</b></p> <p>→ Para este realizar bien este ejercicio, ayuda mucho preguntarse:</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué cosas hago yo cuando hiero a otras personas? ¿De qué se quejan de mí?</p> <p>→ Desarrollo una matriz que responda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuándo hiero?</li> <li>▪ ¿A qué personas hiero? Ordinariamente hiero más a los más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Lapiceros.</li> </ul>	

			<p>cercanos. Fueron mis padres los que más me hirieron.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Por dónde ataco? Puedo reconocerlo por lo que digo, porque hago sentir mal o despreciable al otro. Puedo atacar por la inteligencia, por la afectividad, por la identidad, etcétera:</li> <li>▪ ¿Qué instrumentos utilizo? ¿Silencio? ¿Crítica? ¿Indiferencia? ¿Fuerza bruta?</li> <li>▪ ¿Qué experimento cuando lo hago? ¿En el momento gusto, pero luego se vuelve un infierno y por eso no lo entiendo?</li> <li>▪ ¿Cómo racionalizo o justifico mi actuación? “Se lo merece... para que queda claro quién es el que manda...”.</li> </ul> <p>→ Se reflexiona sobre lo trabajado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué SENTIMIENTOS y SENSACIONES experimenté en el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué cosas nuevas APRENDÍ DE MÍ con este ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué constantes encontré en relación a lo que trabajé en los ejercicios anteriores?</li> </ul> <p><b>2. COMPARTIR DE AMIGOS Y AMIGAS – (20’)</b></p> <p>→ Se comparte con el “Grupo de Amigos y Amigas” al que fui destinado.</p> <p><b>3. COMPARTIR EN PLENARIA – (10’)</b></p> <p>→ Se comparte en reunión plenaria el SENTIMIENTO MÁS CLARO que dejó la experiencia de compartir algo de la propia vida con otras personas. No se trata de compartir un resumen de lo que se dijo en el “Grupo de Amigos y Amigas”.</p>		
02:35	<p><b>EJERCICIO # 5</b></p> <p><b>VOCES Y GESTOS DE LA BAJA ESTIMA</b></p> <p>La herida causa la baja estima. Las voces la sostienen.</p>	<p>Ayudar a reconocer aquellas voces que nos han repetido a lo largo de la vida y refuerzan la baja estima.</p>	<p><b>1. TRABAJO PERSONAL – (20’)</b></p> <p><b>Primera parte:</b></p> <p>→ Hago una lista de las <b>voces negativas</b> que recuerdo que me han dicho:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mi mamá, papá, hermanos, familia.</li> <li>▪ Mis amigos.</li> <li>▪ La escuela.</li> <li>▪ La Iglesia.</li> </ul> <p>→ Desarrollo una matriz que respuesta a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voz.</li> <li>▪ ¿Cuándo me lo dijeron? ¿Cuándo me lo dicen?</li> <li>▪ ¿Qué sentía o siento cuando me lo dicen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hojas de papel bond.</li> <li>▪ Lapiceros.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?</li> <li>▪ ¿Cómo reaccionaba ante esa voz? ¿Cómo reacciono ante esa voz? Rechazo... Alianza...</li> <li>▪ ¿Qué experimento ahora?</li> </ul> <p><b>Segunda parte:</b></p> <p>→ Hago una lista de las <b>voces negativas</b> que me digo a mí mismo.</p> <p>→ Desarrollo una matriz que responde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué voz me digo yo ahora?</li> <li>▪ ¿Cuándo me la digo?</li> <li>▪ ¿Qué siento cuando me la digo?</li> <li>▪ ¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?</li> <li>▪ ¿Cómo reacciono ante esta voz? Le hago caso, la detengo, la ataco...</li> <li>▪ ¿Qué experimento ahora que me doy cuenta? Ojalá sea una gran cólera que me lleva a decirme a mí mismo... ¡BASTA!</li> </ul> <p>→ Se reflexiona sobre lo trabajado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué SENTIMIENTOS y SENSACIONES experimenté en el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué cosas nuevas APRENDÍ DE MÍ con este ejercicio?</li> <li>▪ ¿Qué constantes encontré en relación a lo que trabajé en los ejercicios anteriores?</li> </ul> <p><b>2. COMPARTIR DE AMIGOS Y AMIGAS – (20’)</b></p> <p>→ Se comparte con el “Grupo de Amigos y Amigas” al que fui destinado.</p> <p><b>3. COMPARTIR EN PLENARIA – (10’)</b></p> <p>→ Se comparte en reunión plenaria el SENTIMIENTO MÁS CLARO que dejó la experiencia de compartir algo de la propia vida con otras personas. No se trata de compartir un resumen de lo que se dijo en el “Grupo de Amigos y Amigas”.</p>		
03:30	EVALUACIÓN	<p>Evaluar el encuentro para:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber cómo se sintieron los participantes.</li> <li>2. Determinar si se lograron los objetivos</li> </ol>	<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Todo el grupo se coloca en el centro del salón y escucha las indicaciones variadas del facilitador.</p> <p>Éste invita a los participantes a ‘tomar posiciones’ para evaluar las diferentes actividades.</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Espacio amplio para la actividad.	

		<p>propuestos.</p> <p><b>3.</b> Conocer aquellos aspectos que pueden y deben mejorarse para otras oportunidades.</p>	<p>Menciona una actividad y pide al grupo que se coloca en cualquier punto desde la extrema derecha (me gustó muchísimo) a la extrema izquierda (no me gustó nada).</p> <p>Una vez en sus posiciones algunas personas pueden expresar su punto de vista.</p>		
--	--	--	--	--	--