



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

LEER y
APRENDER

MÓDULO

1

Competencias para la vida



Proyecto USAID Leer y Aprender

Juárez & Associates, Inc.
Contratista

ChildFund International
Subcontratista

En la elaboración de los Módulos participaron:

Proyecto USAID Leer y Aprender

Carolina Naranjo
Sophia Maldonado
Antonio Arreaga
Omar Hurtado
Julio Estrada

Personal Subcomponente B.3

Walter Cocón
José Chavarría
Lidia Sacalxot
Hilda Ajiatas
Guillermo Leverman
Fermín Cojón

Personal de entidades Subvencionadas

Tierra Nueva ONG

Álvaro Gómez
Emiliana Carrillo
Davis Galindo
Maricela Hernández
Victoria Batz
Julian Aguilón
Verónica Méndez
Alex García

Ajkemab'

María Estela Lux
Estela Sapon
Carlos Velasquez
Mario López

Consultores:

Wendy Mansilla
Claudia Roche

En el proceso de validación participaron Formador de Formadores de Jóvenes Fuera de la Escuela de los doce municipios de intervención del Proyecto.

Este material es posible gracias al apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos de América para el Desarrollo Internacional (USAID).

El contenido de este material es responsabilidad exclusiva de los autores y el mismo no necesariamente refleja la perspectiva de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos de América.

Índice

Contenido	
¡Bienvenidos!	4
¿Qué es el manual de capacitación de formador de formadores?:	4
Guía de capacitación:.....	4
Qué necesitas antes de iniciar la capacitación:.....	5
a. Desarrollo de las capacitaciones con otros jóvenes.	5
b. Normas de convivencia y participación.	5
d. ¿Cómo encontrar información que te ayude a desarrollar el módulo?	6
Resumen del módulo de competencias para la vida	7
Glosario	8
I. Competencias para vida	9
1.1. ¿Qué son las competencias para la vida?	10
Hay tres tipos de habilidades para la vida:	11
1.2. Habilidades Sociales:	11
1.2.1. Aprender a vivir con los demás: convivencia, cooperación y trabajo en equipo.....	12
1.2.2. Diversidad, respeto y tolerancia	13
1.3. Habilidades cognitivas	14
1.3.1. Diálogo y escucha activa	14
1.3.2. Pensamiento Crítico	15
1.4. Emociones	16
1.4.1 Conocimiento y manejo de las emociones	16
2. Plan de Vida	21
2.1. Autoestima	21
2.2. Tus valores	23
3. Plan de vida	26
Bibliografía	27

¡Bienvenidos!

Para cumplir con uno de sus más importantes objetivos, el proyecto USAID Leer y Aprender elaboró seis módulos, para que Formador de Formadores capaciten a sus pares: Jóvenes Fuera de la Escuela -JFE-, en temas clave que les habiliten a ejercer ciudadanía, específicamente en relación al acceso a educación básica alternativa y formación laboral/emprendimiento.

Este módulo I, **Competencias para la Vida**, te sirve como Formador de Formadores para compartir el tema; y con tu orientación y liderazgo los jóvenes de tu comunidad, reflexionen y hagan análisis para aplicarlos en su vida.

¿Qué necesitas antes de iniciar la capacitación?

1. Lo primero que debes hacer es completar la **“Guía de planificación de actividades”**. Esta guía sirve para que organices los contenidos que explicarás y las actividades que realizarás al realizar el taller con otros jóvenes. Hay que decidir quiénes serán los participantes, fecha, hora y lugar donde se realizará la actividad. Para planificar estas actividades, es necesario tomar en cuenta horarios, días, lugares que puedan ser más accesibles para los jóvenes.

Guía de Planificación de actividades por sesión de capacitación:

Número de sesión:

Nombre de la actividad:			
Fecha:	Hora:		
Lugar:	Participantes:		
Objetivos:			
Actividad	Tiempo	Conceptos Básicos	Materiales
1. Nombre de la actividad	¿Cuánto dura?	Escribe los conceptos o preguntas que te ayudarán	¿Qué necesito llevar a las actividades?
2.			
3.			
4.			

II. Identifica en la guía de capacitación los materiales a utilizar para el desarrollo del módulo y reúnelos. Identifica el lugar donde se desarrollará la actividad. Debe ser accesible para todos los participantes, iluminado, limpio y con suficiente espacio. Evitar los ruidos e interrupciones ayudará al desarrollo de la actividad.

a. Desarrollo de las capacitaciones con otros jóvenes.

Realiza las dinámicas, ejercicios, juegos y análisis de casos que se presentan en el módulo de capacitación, siguiendo las instrucciones. Todas las dinámicas incluyen preguntas de cierre a las que deben responder los jóvenes que asisten a la sesión de formación.

b. Normas de convivencia y participación.

Las normas de convivencia y participación son un conjunto de reglas que se establecen conjuntamente con los jóvenes participantes en su primera sesión. Definen los derechos y obligaciones y los comportamientos que permiten una convivencia pacífica durante las actividades. Al hacer estas actividades se debe crear confianza entre todos los miembros del grupo y establecer normas de comportamiento y formas de relacionarnos.

Estas deben listarse en un ejercicio de “lluvia de ideas” de forma positiva. Por ejemplo: respetar el horario, escuchar las opiniones de los demás, tratarse con respeto, participación voluntaria, entre otras. Al terminar de listar las normas, pregunta si se comprometen los participantes con ellas. Cuando no se cumplan puedes retomarlas y recordar el compromiso que cada uno hizo.

c. ¿Cómo encontrar información que te ayude a desarrollar el módulo?

El glosario: en él encuentras palabras que te sirven para comprender y desarrollar el módulo. Durante la lectura del módulo, al encontrar una palabra que no conoces, puedes revisarlo para leer su significado. Algunos de estos conceptos se presentan con profundidad en el módulo.

Iconos: Las diferentes partes de cada módulo están identificadas por una figura que te ayudará a identificar información para la actividad a desarrollar. A continuación, te presentamos las figuras que utilizaremos:



Plantear situaciones. En esta parte se introduce el tema, por medio de una dinámica.



Aprender. Compartes conceptos y definiciones básicas para comprender el tema.



Reflexionar y analizar. Usando las dinámicas y ejercicios ayudarás a otros jóvenes a relacionar los conceptos y definiciones anteriores con su vida. Cada módulo tiene al menos cuatro dinámicas.



Repasar. Para cerrar el tema y practicar lo aprendido se presenta una dinámica relacionada con los conceptos y su aplicación en la vida.



Conceptos y notas importantes para comprender el tema.



Preguntas para analizar y responder de forma personal.



Tareas. Plan de vida.



Glosario.

Resumen del módulo de competencias para la vida

Objetivos del módulo

1. Conocer los componentes de los tres tipos de habilidades para la vida que permita el incremento del autoconocimiento y estima personal de los jóvenes.
2. Que los jóvenes conozcan el aporte positivo que conlleva la construcción del Plan de vida.
3. Incrementar el autoconocimiento y estima personal de los jóvenes
4. Reflexionar sobre sus valores e intereses.
5. Analizar las ventajas de la cooperación y trabajo en equipo para lograr el desarrollo comunitario.

Temas y subtemas

I. Competencias para la vida

- 1.1 ¿Qué son las competencias para la vida?
- 1.2 Habilidades Sociales.
 - 1.2.1. Aprender a vivir con los demás: convivencia, cooperación y trabajo quipo.
 - 1.2.2. Diversidad, respeto y tolerancia.
- 1.3. Habilidades cognitivas.
 - 1.3.1. Diálogo y escucha activa.
 - 1.3.2. Pensamiento crítico.
- 1.4. Emociones.
 - 1.4.1. Conocimiento y manejo de las emociones.

2. Plan de vida

- 2.1 Autoestima.
- 2.2 Tus valores.

Dinámicas

1. La entrevista
2. Expresando emociones
3. ¿Qué hago cuándo?
4. Chaleco de la autoestima
5. ¿Quién soy?
6. Lista de valores personales
7. Lo que dejo acá y lo que llevo conmigo.

Materiales

- 50 hojas
- 10 papelógrafos
- 3 marcadores
- 15 lápices y lapiceros
- Fotocopias y tarjetas con emociones
- 30 tarjetas de diferentes colores

Tiempo estimado del módulo

12 horas, divididas en tres sesiones de cuatro horas cada una.

Glosario



Autoestima:

Es la valoración y el aprecio que una persona hace de sí misma.

Cognitivo:

Es todo lo relacionado con el conocimiento y con la forma en que las personas procesamos la información.

Empatía:

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se está sintiendo.

Asertivo

Es la forma de expresar una opinión de forma clara, directa y con respeto.

Autoconocimiento

Como resultado de la reflexión una persona se conoce a sí misma, tanto sus cualidades y características, como sus debilidades y puntos a fortalecer.

Capacidades

Talentos y cualidades que nos hacen hábiles para algo.

Competencias

Son las habilidades, destrezas y actitudes que nos permiten resolver satisfactoriamente las tareas y necesidades individuales y sociales.

Estereotipos

Es una imagen o idea que se tiene de un grupo social al que se le atribuyen determinadas características y que son aceptadas por la sociedad en general.

Escucha activa

Forma de escuchar en la que activamente se presta atención al mensaje de la persona que nos está hablando.

Estima

Valorar a alguien o a algo por cómo es.

Percepción

Conocimiento que tenemos de las cosas a través de nuestros sentidos.

Tolerancia

Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras.

Valores

Normas sociales que describen cómo debe ser el comportamiento de las personas dentro de un grupo social para vivir en paz y armonía.

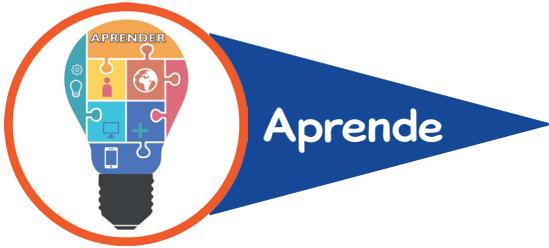
I. Competencias para vida



Dinámica de inicio: la entrevista

Objetivo de la actividad: Con esta dinámica ayudas a los jóvenes a conocerse y poner en práctica la escucha activa.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
25 minutos	Lugar amplio con espacio para moverse.	<p>Forma un círculo en el que se encuentren la mitad de los jóvenes. Alrededor de ese círculo forma otro con los otros miembros del grupo.</p> <p>Solicítales que platicuen en parejas con la persona que tienen al frente; uno de los participantes hace preguntas y oye por tres minutos. Las preguntas son:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es tu nombre?• ¿Cuál es tu edad?• ¿Cuáles son tus planes para el futuro, metas y objetivos para tu vida? <p>Luego es el turno del otro actuando de la misma forma. Termina con una presentación en la que cada persona comparta el nombre, planes, metas y objetivos que le son comunes a ambos o lo que más le llamó la atención del otro joven.</p>



1.1. ¿Qué son las competencias para la vida?

Las competencias básicas para la vida son un conjunto de aprendizajes, conocimientos, habilidades y actitudes, fundamentales para que todas las personas puedan llevar a cabo su plan de vida, convivir en armonía con las demás personas y participar activamente en sus comunidades. Las competencias básicas para la vida permiten adaptarse y responder a las distintas situaciones que se dan en la vida cotidiana, a lo largo de toda la vida. Estas habilidades nos ayudan en la construcción de nuestro plan de vida y toma de decisiones para el futuro.

Concepto y notas importantes



Las competencias para la vida nos permiten contar con herramientas que ayudan a tener mejores relaciones con los demás y a afrontar las distintas situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana.

Hay tres tipos de habilidades para la vida:

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Emociones
<p>Son las capacidades que tiene una persona para relacionarse con otros, de forma clara y respetuosa.</p> <p>Estas habilidades son necesarias para convivir en armonía con los demás. Algunos ejemplos son: la empatía (Capacidad de ponerse en el lugar del otro) y la asertividad (relación interpersonal).</p>	<p>Estas habilidades nos ayudan a ampliar nuestros conocimientos. Por ejemplo: leer y escribir bien nos ayuda a comprender mejor los libros y documentos.</p>	<p>Son sentimientos que nos proporciona la energía para resolver un problema o para realizar una actividad nueva. Por ejemplo: El miedo, la sorpresa, la ira, la alegría y tristeza.</p> <p>Conocer nuestras emociones nos ayuda a comprender cómo nos sentimos ante las situaciones, cómo reaccionamos y a relacionarnos con otros de forma positiva.</p>

En este módulo abordaremos las habilidades sociales y la forma que comprendemos y manejamos nuestras emociones.

1.2. Habilidades Sociales:

1.2.1. Aprender a vivir con los demás: convivencia, cooperación y trabajo en equipo

La convivencia es importante para vivir en paz y armonía con los demás, con respeto y cumpliendo normas para no lastimarlos con nuestras acciones o limitar nuestros derechos. El primer lugar de convivencia es la familia. Allí aprendemos como relacionarnos, decir lo que sentimos y expresarnos.

Hay comportamientos y actitudes que nos ayudan a tener una convivencia pacífica, como la tolerancia, la amabilidad, o la paciencia. Existen otras que afectan a los demás y nos producen problemas para relacionarnos como la ira, la cólera, la amargura y la tristeza. Muchas veces nuestras actitudes causan esos mismos sentimientos a nuestros familiares, compañeros, maestros y otras personas con la que nos relacionamos.



Trabajo en equipo:

El trabajo en equipo es el trabajo realizado por varias personas donde cada uno hace una parte, pero todos con el mismo fin u objetivo, esto permite que exista compañerismo positivo. Nos traerá más satisfacción y nos hará más sociables, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan nuestra ayuda.

La cooperación y el trabajo en equipo nos ayudan a tener mejores relaciones. Al trabajo realizado por un grupo de personas o instituciones para lograr lo mismo objetivo se le llama cooperación. Se apoya en el respeto mutuo, la escucha activa, el intercambio de ideas y la participación. Para hacer cambios en las comunidades es necesario trabajar unidos buscando solucionar los problemas que nos perjudican. Seguramente en tu comunidad ya existen formas de coordinación y cooperación.

Concepto de trabajo en equipo

Ejemplos de cooperación:

- Proyectos sociales como: campañas de salud, opciones productivas, agua, energía eléctrica, vivienda entre otras.

Ejemplos de coordinación:

- Consejo de desarrollo comunitario – Cocode- trabaja conjuntamente con la municipalidad del municipio.
- Las redes de jóvenes a nivel comunitario, municipal y departamental.
- Los consejos municipales de desarrollo – Comude-, coordinan acciones con instituciones del estado y privadas.
- Las comisiones municipales de educación y salud.

Preguntas para analizar de forma individual



Piensa y escribe en tu cuaderno de notas sobre alguna situación de tu comunidad donde se haya trabajado aplicando la cooperación y la coordinación.

¿Qué es lo que hicieron?

¿Cómo lo lograron?

¿Lograron lo que querían?

¿Piensas que se trabajó en coordinación y cooperación?

- Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.

1.2.2. Diversidad, respeto y tolerancia

La tolerancia es el respeto y la aceptación de la forma de ser y opinar de otras personas, cuando es diferente a la nuestra. Sabemos que todas las personas somos y actuamos de diferente forma. La tolerancia nos ayuda a convivir en armonía, sin importar que tengamos diferentes opiniones, grupo étnico, género o religión.



Cada persona a partir de las enseñanzas de su familia, de la escuela, de la comunidad y de sus experiencias y vivencias, construye su identidad. Una parte de nuestra identidad corresponde a los grupos a los que pertenecemos, donde nos relacionamos con personas con las que tenemos características en común.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: ¿Quién soy?



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
15 minutos	Hojas de papel, un lápiz o lapicero por participante y masking tape.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega una hoja de papel y un lápiz a cada joven. 2. Cada uno escribe su nombre en la parte de arriba y contesta la pregunta ¿quién soy? Escribe cinco características personales en letras grandes. 3. Para finalizar, solicita que cada persona se pegue su hoja en el pecho con masking tape para que los demás lo lean.

Pregunta de reflexión

¿conocemos nuestras características? ¿Lo que hemos descrito en la hoja es lo que somos?
¿Cómo podemos describir mejor lo que somos?

Por ejemplo, en Guatemala existen diferentes partidos políticos, y cada persona elige al que le parece conveniente según sus ideas. Podemos no estar de acuerdo con el partido político al que otras personas siguen, pero hay que respetar su derecho a pensar diferente a nosotros.

Preguntas para analizar de forma individual



¿Cómo me sentí al dar a conocer quién soy?
¿Cómo me sentí al escribir mis cualidades? ¿Fue fácil? ¿Fue difícil? ¿Por qué? ¿De qué grupo o grupos me siento parte?

- *Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.*

1.3 Habilidades cognitivas

1.3.1. Diálogo y escucha activa

El diálogo y la escucha activa son importantes para relacionarnos y entendernos con los demás y vivir en sociedad. Una característica importante para dialogar es el asertividad. Cuando hablamos de comunicación asertiva nos referimos a la forma de hablar con la verdad, de forma clara y directa, pero usando el respeto y la tolerancia facilitamos nuestra comunicación con los demás.

Lo más recomendable es dialogar con los demás cuando estamos calmados y abiertos a escuchar la opinión de otros. Conseguimos mejores respuestas de otras personas, al no hablar mal de ellas o atacarlas.

A veces cuando estamos enojados, usamos palabras que lastiman a otros sin darnos cuenta que esto no ayuda a solucionar los problemas.

También nos comunicamos sin palabras, con nuestro cuerpo, la forma en que miramos, cómo nos movemos y con lo que no decimos. Existen claves útiles para generar mejor comunicación, estas son:

Escucha activa

Forma de escuchar en la que se presta atención al mensaje de otras personas. Algunos consejos para ello sería no interrumpir, preguntar para comprender mejor, ponerse en el lugar del otro de forma que procuremos comprender sus sentimientos, observar sus ojos y ver a la persona o grupo.

Identificar sentimientos

Al comentar algo con otra persona, siempre tenemos sentimientos relacionados con lo que hablamos. Para esto debemos: resaltar lo importante de la experiencia alejados de nuestros juicios y valores personales, identificar lo que sucedió y sentimientos.

Mis sentimientos y emociones

Para compartir con los demás con lo que pienso y siento, debo hacerlo sin culpar a nadie o atacar. Un ejemplo de los pasos para conversar con otros sería: Indicar cómo me siento, cuando la otra persona se comporta de determinada manera, explicando cómo me hace sentir o afecta ese comportamiento.

Fuente: Elaboración propia a partir de información encontrada en la Guía práctica para ayudar a resolver conflictos de Juan Pablo Lederach.

I.3.2. Pensamiento Crítico

Es la capacidad de analizar las situaciones que nos rodean, de reflexionar sobre ellas, de comparar con otros puntos de vista y de formarnos una opinión propia basada en la información de que disponemos.

Ser crítico requiere información y conocimiento sobre lo que sucede y es fundamental para plantearse preguntas sobre sus causas y como cambiar la realidad.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: crítica de la realidad juvenil



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
25 minutos	Recortes de periódicos, noticias relacionadas con la situación de la juventud en el país con enfoque negativo (por ejemplo noticias sobre jóvenes y maras).	Conforma grupos de tres participantes, a cada grupo se le entrega un recorte de periódico y se pide a los jóvenes que lo lean y analicen usando como guía las preguntas: ¿La noticia representa a los jóvenes como el problema, o como víctimas del problema? ¿La situación que viven los jóvenes en el país es justa? ¿Por qué? ¿Según lo que dice la noticia, se viola algún derecho a los jóvenes?

Preguntas para analizar de forma individual



Piensa y responde en tu cuaderno de notas:

¿Estás de acuerdo o no con el contenido de las noticias?

¿Es correcto hablar de los jóvenes de esta forma?

- Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.

1.4 Emociones

1.4.1 Conocimiento y manejo de las emociones

Para manejar las emociones es necesario identificarlas y conocerlas. Manifestamos y expresamos las emociones de diferentes formas, usando palabras o a través de actitudes.

Reflexionemos sobre ellas.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: expresando emociones



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
25 minutos	Tarjetas con instrucciones.	<ol style="list-style-type: none">1. Escribe en cada tarjeta las frases entre comillas. Para ayudarte, entre paréntesis se indica la emoción: “Te han contado un chiste muy gracioso” (Alegría) “Te caíste y golpeaste fuerte” (tristeza). “Estas comiendo algo que te gusta mucho” (placer). “Tocan a tu puerta una noche y es muy tarde” (miedo). “Ves un animal que te da miedo: serpiente, araña,” (Miedo). “Estas en una fiesta con tus amigos” (alegría). “Un familiar querido se encuentra muy enfermo” (tristeza).2. Entrega a cada joven una tarjeta con el nombre y detalle de una emoción para que realice una presentación como un “mimo”. Sin hablar, ni escribir, solo usando las expresiones y gestos.3. Mientras uno representa los demás piensan cuál es la emoción representada.4. Reflexiona con el grupo: ¿Fue fácil o difícil adivinar la emoción? ¿Por qué? ¿Qué características tiene estas emociones?

Preguntas para analizar de forma individual



Lee la siguiente situación: Has quedado en reunirte a las dos de la tarde con tus amigos para asistir juntos a un taller sobre liderazgo comunitario. Llegas al punto de reunión y te das cuenta que no hay nadie más. Te das cuenta que apenas son las dos menos diez así que no te preocupas. Esperas hasta las dos y media y decides adelantarte al lugar del taller. Después de media hora de inicio de la actividad por fin llegan tus compañeros.

Según este caso, ¿qué emociones sentirías?

Si te sientes molesto por el retraso de tus amigos, ¿cómo se lo comunicarías?

- *Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.*

Las Emociones

Todos los seres humanos vivimos a diario emociones tales como: alegría, amor, esperanza, tristeza, enojo, miedo, aburrimiento.

Las situaciones que vivimos en nuestra vida cotidiana nos hacen sentir diferentes emociones, que a veces son positivas y otras negativas. Saber lo que sentimos nos ayuda a conocernos como personas. Conocer tus emociones te ayuda a identificar cuales te benefician y cuales te afectan para relacionarte mejor. Por ejemplo, retomando el caso anterior, si quedaste de encontrarte con amigos, y estos llegan tarde, es posible que te sientas molesto y enojado. Sin embargo, es necesario hablarlo de forma asertiva, en lugar de dejarte llevar por el enojo.

Concepto y notas importantes



El control de las emociones no significa ocultarlas, sino expresarlas adecuadamente, con respeto y en el momento oportuno.



**Reflexiona
y analiza**

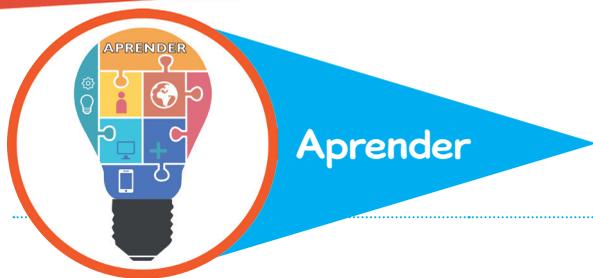
¿Qué hago cuándo?



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
15 minutos	Hojas en blanco, lápiz y crayones.	<p>Recuerda algunas cosas que hayan pasado recientemente y te causaron diferentes emociones. Trata de identificar cómo actuaste, pensaste y te sentiste.</p> <p>Responde a las siguientes preguntas a través de dibujos:</p> <p>¿Qué hago cuando me enojo? ¿Cuál es mi reacción cuando siento miedo? ¿Qué pienso cuando estoy triste?</p>

En la vida nos suceden cosas que nos hacen sentir emociones que pueden no ser agradables, pero que son necesarias para comprender y asimilar lo que nos ha sucedido.

Sin embargo, es necesario no dejarnos controlar por estas emociones y manejarlas de forma positiva. En el siguiente cuadro puedes encontrar consejos útiles para controlar algunas emociones:



Sugerencias para el manejo de emociones

A. Enfado	B. Miedo o angustia	C. Tristeza
<ol style="list-style-type: none"> 1. Primero identifica la persona o la situación por la que estás enojado. 2. Luego, piensa en los motivos que te hicieron enojar. 3. Reflexiona cuál fue el motivo de esta situación y si tú puedes hacer algo al respecto para cambiarla. 4. Cuando estés tranquilo, conversa con la persona implicada en la situación para ver soluciones y expresar de forma asertiva cómo te has sentido. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa en las cosas que te dan miedo o angustia. 2. Ahora piensa en las cosas que te hacen sentir seguro. 3. Piensa en una situación en la que puedas sentir ese temor y cómo lo vencerás utilizando tus herramientas. 4. Si el miedo es causado porque alguna persona te está haciendo daño o crees que te quiere hacer daño, es importante que lo digas a alguien de tu confianza y pienses en las formas de protegerte. 5. Si no puedes controlar la angustia, es mejor pedir ayuda. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las cosas que te han causado tristeza. 2. Piensa en las situaciones en que te has sentido así. 3. Trata de ver la situación que te da tristeza como algo pasajero y refuerza tu esperanza en que va a mejorar. 4. Piensa en lo que puedes hacer para mejorar la situación y hacerte sentir mejor. 5. Si estás muy triste y no puedes tú solo, no te alejes, busca ayuda con amigos o familiares.

Fuente: Elaboración propia basada en el libro “Elige el Optimismo”, Aguilar, E (1995).

2. Plan de Vida

Es una ruta donde se establecen y enumera los objetivos o metas que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y ser una guía que propone cómo alcanzarlos. Esas metas pueden ser a corto plazo (2 años) mediano plazo (5 años) o largo plazo (10 años) y toma en cuenta las fortalezas de la persona, así como las debilidades, oportunidades, y retos que se puedan encontrar. (Instituto Empresarial de las Américas –IEA-)

Un plan de vida se compone de:

- Los objetivos que una persona desea alcanzar en su vida: personales, laborales, económicas, familiares y de recreación.
- Las acciones que tiene que llevar a cabo para alcanzarlos.

Actividad de reflexión y análisis:

Hasta ahora ¿has pensado lo que harás con tu vida?, ¿cuáles son tus metas y propósitos? Es común escuchar sobre el destino y la suerte cuando hablamos del futuro, esto en realidad no existe. El futuro lo creas tú, lo definen tus acciones y las consecuencias de estas. Las decisiones que tomes ahora marcarán lo que vivas en el futuro. Seguramente en tu mente tienes deseos, metas y sueños que lograrás esforzándote y dedicándote a lo que quieres.



2.1. Autoestima

La autoestima es aceptarse y sentirse valorado por uno mismo. La autoestima se construye y alimenta, en la familia, con los compañeros de la escuela, los amigos y los grupos sociales con quienes te relacionas.

Para construir tu plan de vida y alcanzar tus objetivos, es necesario quererte y aceptarte tal y como eres.

La autoestima, tiene dos ingredientes básicos:

- Autoeficacia personal: sentir que eres capaz de resolver las situaciones que se dan en tu vida cotidiana.
- Respeto por mí mismo: es reafirmar tu valor personal, tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.

Concepto y notas importantes



Tu plan de vida se relaciona con los derechos, por ejemplo, desarrollarte como persona y en el trabajo. El reconocimiento y la identidad contribuyen con los derechos de participación y ciudadanía.



Reflexiona y analiza

Dinámica: el chaleco de la autoestima



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
30 minutos	Papelógrafos, marcadores, masking tape	<ol style="list-style-type: none">1. Pide que cada participante tome un papelógrafo y construya con él, un chaleco utilizando su creatividad.2. Después entrega a cada joven un marcador y pide que anote en los chalecos de sus compañeros una cualidad positiva que hayan notado o admiren en cada persona, deben escribir en todos los chalecos.3. Finaliza pidiendo que cada persona lea las cualidades que anotaron en su chaleco y comparta lo que siente al leerlas.

Preguntas para analizar de forma individual



- ¿Fue fácil pensar en una cualidad positiva para cada persona?
- ¿Es importante conocernos para identificar esas cualidades?
- ¿Qué sentiste al leer las cualidades que tus compañeros han notado en ti?

- *Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.*

Concepto y notas importantes



Recuerda que la autoestima se encuentra conformada por un conjunto de sentimientos sobre el valor que tienes de tu propia persona.

2.2. Tus valores

Los valores son normas sociales que rigen la convivencia entre las personas. Definen las actitudes y comportamientos para convivir en armonía en la sociedad. Por ejemplo, el respeto a la familia, la honestidad, responsabilidad, puntualidad, sinceridad.

La familia, la escuela, los medios de comunicación y la iglesia transmiten valores a las personas. Es así como la sociedad en su conjunto participa en este proceso. Estos valores inician a adquirirse y a construirse en la etapa de la niñez, sin embargo, al crecer es posible cambiarlos.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: Listado de valores



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
30 minutos	Hojas y lápices	Primero pide a cada joven que en una hoja escriba tres valores importantes para su vida. Al finalizar esta parte, forma grupos de tres participantes donde expongan sus valores y la razón por la que son importantes.

Concepto y notas importantes



Es normal que los jóvenes se pregunten sobre lo que sucederá en su vida, en lo personal, en lo social y en lo laboral.

Las habilidades para la vida, nos ayudarán a tomar decisiones basadas en lo que queremos y esperamos en el futuro. Lo más importante es darnos cuenta que cada decisión que tomemos tiene una consecuencia.

Preguntas para analizar de forma individual



¿Crees que todas las personas tenemos los mismos valores? ¿Cómo podemos ayudar a otros jóvenes a cultivar valores positivos para convivir en armonía?

- Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder a estas preguntas de forma individual.



Repasar

Diálogo: lo que dejo acá y lo que llevo conmigo.

Objetivo: Para desarrollar esta actividad, es básico reflexionar y analizar lo que aprendimos en este día y como puede ayudar a nuestro desarrollo personal.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
25 minutos	Hojas de papel y lápices.	<ol style="list-style-type: none">1. Cada participante identificará una actitud negativa que debe dejar a partir de lo que ahora conoce, por ejemplo: falta de puntualidad.2. Posteriormente pensará en algo que se lleva del taller, por ejemplo: una nueva amistad, un compromiso, una actitud.3. Las ideas las escribe en los dos lados de la hoja, en un lado lo que aportó al taller y en otro lo que aprendió.4. Hacer puesta en común. (utiliza dinámicas)

3. Plan de Vida

Es importante analizar y reflexionar sobre lo que deseas lograr para tu vida. A continuación, trabajarás en la construcción de tu plan de vida, este es personal y basado en las necesidades, valores e intereses de los que hablamos antes.

Tu plan de vida se representa con un tren y cada uno de los vagones se relaciona con un aspecto de tu vida:

1. Educación
2. Capacitación para el trabajo
3. Amigos
4. Hogar

¿Qué habilidades para la vida te serán útiles?



Completa tu plan de vida:



Bibliografía

- Aguilar, E. (1995). *Elige el optimismo*. Colombia, Editorial Susaeta.

- Bandura, A. (1974). *Teoría del comportamiento humano*. American Psychologist, 29.

- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Editorial Paidós. España.

- Castellano, L. (s.f.). *Habilidades para la vida*. Fe y Alegría, Colombia.

- Elizondo, I. (2009). *Manual Cultura de Paz*. Delegación de Cruz Roja Española en Guatemala, documento no publicado.

- Lederach, J (1996). *Enredos, pleitos y problemas: Una guía práctica para resolver conflictos*. Guatemala. Editorial Semilla.

- Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

- Montero, H. (2007). *Módulo de Capacitación para jóvenes*. Servicio departamental de salud. Perú.

USAID Leer y Aprender

Avenida la Reforma 6-64 zona 9
Plaza Corporativa Reforma, Torre II
Nivel 9, oficina 901

PBX: +(502) 2390-6700

correo electrónico: leeryaprender@usaidlea.org

Sitio en internet: www.usaidlea.org

Sede regional

Avenida Las Américas 7-62, Zona 3
Torre Pradera, oficina 505, Quetzaltenango

PBX: + (502) 7930-4491