



UNIVERSIDAD
SANTO TOMAS
— VILLAVICENCIO —



Construyendo gestores de cambio

"de teacher para teacher"

Autores

Maria Camila Diaz Rincón
Cristian Camilo Romero Sierra

Asesor:

Mg. Mario Páez Cárdenas



Características

La presente cartilla se realizó con base a la experiencia vivida en la creación de las clases orientadas a jóvenes del S.A.S. Esta cartilla cuenta con fundamentación teórica basada en autores y actividades para desarrollar y potencializar los temas propuestos.

Este producto se realizó en un lenguaje donde se le facilita al lector, comprender toda la información planteada en la cartilla. Por otra parte, fue creada en la ciudad de Villavicencio, atendiendo a las necesidades de la ESE municipal Popular.

En relación con lo anterior, se desarrolla en primera persona con el objetivo que el lector interactúe de manera activa con la temática de la cartilla.

Generando un proceso de aprendizaje lúdico en que se busca construir procesos de cambio en los jóvenes y los profesores líderes.



Introducción

Hola profesor esta cartilla fue pensada para ti en especialmente, porque te apasiona trabajar con jóvenes y construir diferentes realidades, nosotros: Camila y Cristian tenemos un mismo ideal que es el siguiente: Una mano más otra mano, no son dos manos, sino son manos unidas, dame tu mano para que el mundo esté en muchas manos y que no estén en pocas manos. Por eso te invitamos para que aprendas desde nuestras experiencias a construir procesos de cambio y todo lo hemos plasmado en esta cartilla.



¿Como surgio esta cartilla?

Querido profesor la historia de esta cartilla surge a través de nuestras experiencias que surgió en este periodo académico 2022-1, en el cual bajo las enseñanzas de nuestro Docente de prácticas Mario Páez Cárdenas, Psicólogo, Mg. en Psicología clínica y de la familia.

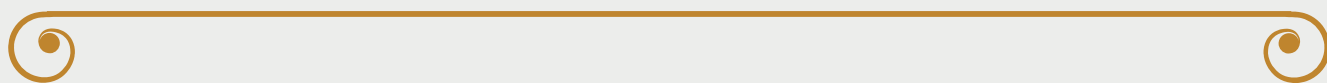
Aprendimos habilidades para construir los jóvenes del futuro que ayudaran a construir un mundo diferente. Por ello tienes la misión de avivar las llamas de sus corazones que tengan el combustible del cambio en nuestros jóvenes del futuro y darles un horizonte a los jóvenes sin rumbo. Para que no se apliquen en ellos el típico refrán de mi llano que es el siguiente: Un marinero sin rumbo, cualquier viento le sirve.

Con lo mencionado anteriormente, mi querido profesor decidimos hacer esta cartilla, nuestros deseos es ver un mundo mejor con ciudadanos de amor y paz.

Bueno profesor, en esta cartilla encontraras varias temáticas, como valores, proyecto de vida, el perdón, autoconocimiento, Reconstrucción del vinculo entre madre e hijo y ceremonia . Cada temática tiene su concepto teórico para que puedas comprenderlo y realizar las reflexiones pertinentes. Por otro lado, encontraras las actividades de cada temática a realizar durante las clases.

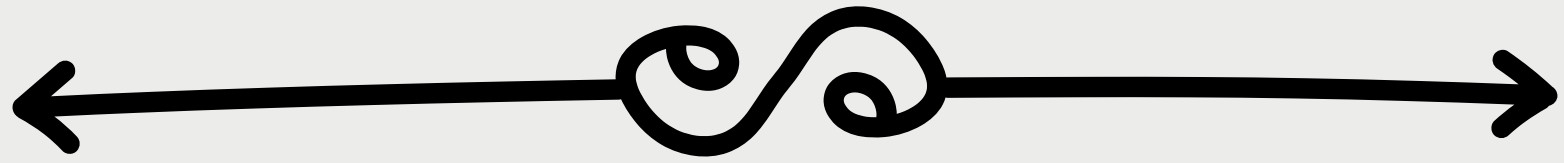


Ahora vamos a profundizar un poco acerca de las reglas de clases que debemos establecer con nuestros jóvenes gestores de cambio, estas reglas se pensaron en dos dimensiones, en la primera, que sirva en los parámetros que debemos establecer para nuestros ejercicios de clase y la segunda que sirva como reglas fundamentales para el desarrollo de la vida.



En la siguiente página encontraras las reglas que hemos construido en nuestro recorrido del aprendizaje, en que encontraras el significado de cada regla.

REGLAS DE NUESTRAS CLASES



*¡oh! que chévere profesor que nos estés
acompañado en nuestro recorrido del cambio.*

*Querido profesor del cambio a continuación encontraras las
reglas para el desarrollo de las clases, escogimos las 4
fundamentales.*

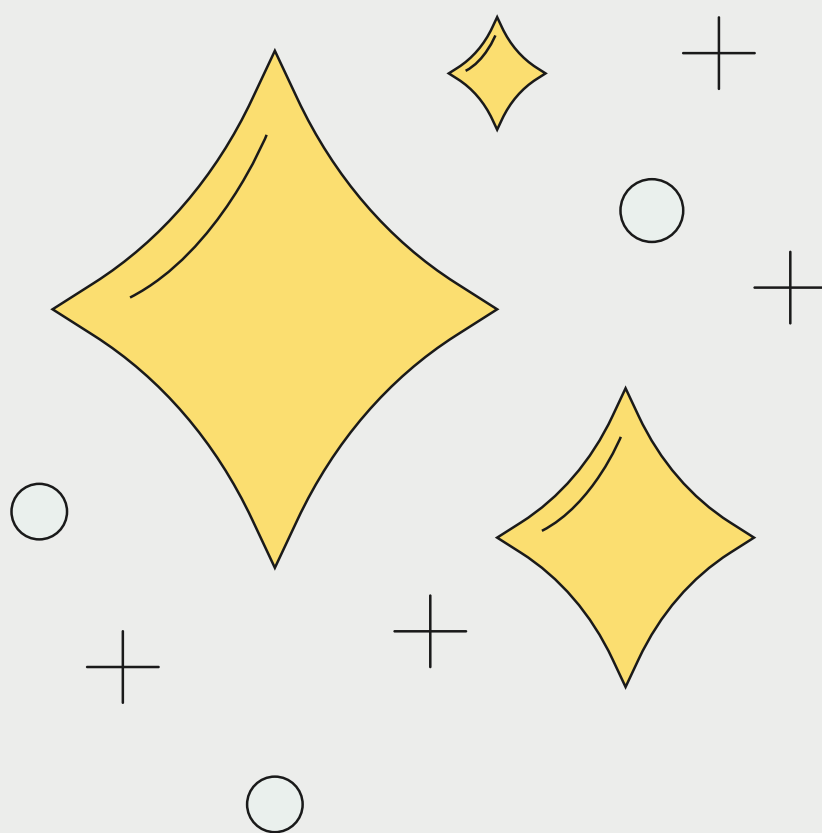
Fraternidad

En esta regla se fundamenta en fomentar los vínculos de nuestra clase siendo un apoyo económico, socio afectivo entre nosotros los profesores y los estudiantes. Esta regla nace debido a nuestras experiencias en las cuales teníamos estudiantes que llegaban al salón sin haber comido durante el día y en ocasiones llevaban varios días sin comer bien.

Nuestra forma de combatir esta problemática fue realizar en todas las clases una recolecta entre todos los miembros del salón y siendo nosotros mismos el principal ejemplo en participar en aquella recolecta.

Una vez finalizada la recolecta hacíamos el conteo monetario y luego ejecutábamos una compra en el cual cada miembro del grupo podría comer agradablemente.

Durante la actividad teníamos un tiempo de descanso de la jornada, unos quince minutos y nos sentábamos a comer y contábamos nuestras vivencias de la vida. En que los estudiantes narraban los sentimientos más profundos que habitan en sus corazones, habiendo emociones agradables y otros de sentimientos de odio y rencor. En esos momentos negativos entrabamos nosotros para resaltar las cualidades y los talentos del alumno para eliminar aquellos malos augurios de la vida y transformarlo en vibras positivas.





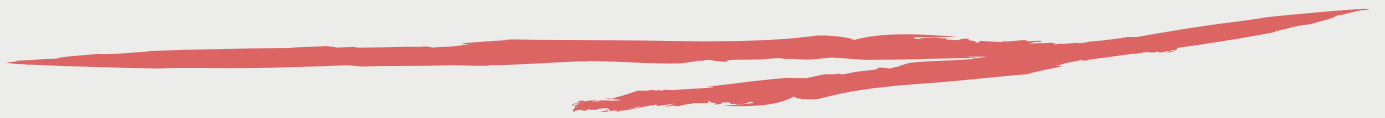
Constancia y Esfuerzo

Es fundamental enseñar a nuestros estudiantes la presente regla, brindar recursos motivacionales para seguir adelante con sus sueños, sin importar el duro camino que nos prepare la vida.



El surgimiento de la presente regla emerge de nuestra experiencia que, a través de lo vivido, hemos tenidos jóvenes talentosos, pero por los diversos problemas que experimentan en su día a día, pierden sus energías y no explotan toda su capacidad para volverse experto en su arte.

En esta regla enseñamos el refrán del viento y la montaña, en el cuál es el siguiente: "El viento puede golpear tan fuerte a la montaña, pero la montaña nunca se le reverenciara al viento".



*El viento representa los problemas que nos puede surgir en la vida, y la montaña nos representa, esto querido profesor nos indica que no importa que tan duro sea los problemas de la vida, el ser humano jamás debe dejar de luchar por sus sueños, al contrario, siempre debe estar siempre firme y afrontar el problema. **El dolor siempre va hacer pasajero, pero la gloria será eterna.***



Respeto a los demás

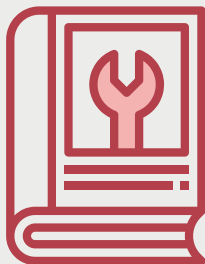
En esta regla se enseña al estudiante la importancia de respetar a los demás y en saber decir su opinión de manera asertiva sin causar daño a los otros.

Por lo siguiente en nuestra clase para enseñar esta regla utilizamos un refrán que está en nuestra cultura que es la siguiente: "Un sabio siempre sabe seleccionar sus palabras para dar su opinión y cada vez que habla el público lo respeta".

El refrán menciona que para hablar debemos respetar a todas las personas de su alrededor y para poder respetar a las personas que me rodean, debemos eliminar nuestras palabras gruesas de nuestro diccionario de comunicación.



Por otra parte, profesor, para potencializar esta regla, crea un manual de convivencia junto a tus estudiantes, donde resalte el respeto entre ellos y los valores.



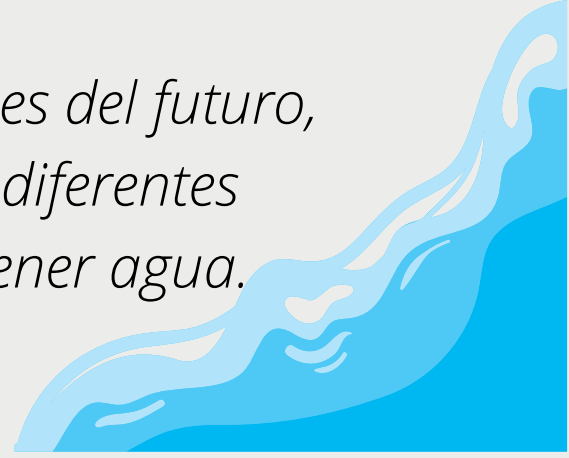
Frenar el comportamiento violento

Profesor esta regla es funcional debido que ayuda a nuestros estudiantes en no agredirse entre ellos y de sí mismos. Esta regla nació debido que tuvimos grupos de estudiantes que ingresaron a nuestra clase con conductas de calle, una de ellas eran dar puntadas con sus esferos entre sus mismos compañeros y otros tenían la conducta de cortarse a ellos mismos.

En nuestra clase del cambio les enseñamos a nuestros jóvenes el estilo del elemento del agua, en que consiste que debemos adaptarnos a todas las situaciones que se nos presente la vida y resaltamos la importancia de comunicar y expresar todo lo negativo

Para enseñar esta regla a nuestros jóvenes del futuro, vamos a utilizar varios recipientes de diferentes tamaños en cual uno de ellos va contener agua.

Importante de explicar



Bueno profesor, ahora vamos a identificarnos con el agua.

Luego mi querido profesor vamos identificar que cada frascos que tengamos al frente de nosotros, lo vamos a semejar con cada uno de los conflictos que se nos presenta en nuestra vida.

Procedimiento

Una ves terminado la explicación de los elementos utilizados, querido profesor pasaremos a ejecutar la siguiente accion.

Vamos a re embazar el agua a otro recipiente, y durante este proceso vamos a explicar lo siguiente:

Chicos si observan la acción que refleja el agua en que se adapta a cualquier superficie que nosotros lo colocamos, en que no se evidencia resistencia y ni cambia el color cristalino.



El agua nos enseña que no importa lo estrecho que sea la situación, el agua se adapta a cualquier recipiente sin perder la calma, así queridos alumnos debemos ser nosotros los seres humanos en la vida.



Hay momentos de la vida que son duros y otros son agradables.

Es deber de nosotros siempre guardar la calma en todo momento y evitar perder el control.

Cuando tenemos calmas en nuestros corazones podemos encontrar una luz a nuestros problemas.



Hagamos un alto en el camino



¡Excelente! profesor, ya hemos aprendido la mitad de nuestras reglas de clase, ahora me vas contar que te ha parecido hasta el momento.

Querido profesor hagamos el siguiente ejercicio, cierra tus ojos durante 30 segundos y vas imaginar que estoy al frente tuyo, me vas a contar que te ha aparecido nuestra experiencia por el momento.

Una vez termines el ejercicio pasaremos en la siguiente página. Con el fin de seguir conociendo el proceso de la construcción de las clases.

Ahora mi profesor, te dejaremos nuestro recorrido en un mapa con las temáticas más importante, para que pueda ser una búsqueda enriquecedora para ti y para los jóvenes.



Estos son los temas que nos ayudaran a que los jóvenes construyan bases sólidas para sus vidas

Valores

Querido profesor tengamos en cuenta que son los valores es un tema súper importante para abordar con jóvenes.

Estos son los que los ayudaran a los jóvenes a construir una vida diferente basada en valores y aplicarlos en su proyecto de vida.

El concepto que te planteamos aquí es el siguiente: Según Sartre (1994) “Los valores son ejes fundamentales por los que se orienta la vida humana y constituyen a su vez, la clave del comportamiento de las personas” y Milton Rokeach en su obra titulada “La naturaleza o valores humanos” (1973:24), sustenta que “Los valores son guías y determinantes de actitudes sociales e ideológicas, por una parte, y del comportamiento social por la otra”

Es importante que trabajes con los estudiantes los valores como son la amistad, la lealtad, la perseverancia y la empatía.



Actividades

La primera actividad consiste en realizar una representación de los valores y los antivalores por medio de una actuación, los estudiantes se deben dividir por dos grupos, cada grupo escoge un valor y un antivalor, realizaran una representación de ellos, planteando una situación donde se vieran reflejados y al terminar deben dar una reflexión

La segunda actividad, consiste en realizar una jerarquización de los valores que cada estudiante aplicaría para su vida, cada uno debe pasar al tablero y dibujar una pirámide, explicando de arriba hacia abajo cuál es el más importante para él y el porqué.



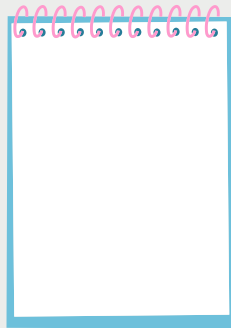
El perdón

Profesor, el perdón es un proceso difícil de afrontar, con los jóvenes ayudará a que descarguen todas las emociones que tienen sobre ellos mismos y sus problemas personales. El perdón supone una voluntad subjetiva de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia hacia quien nos ha injuriado o lastimado y poder desarrollar sentimientos de compasión y generosidad. Para McCullough et al. (2000) la esencia del perdonar implica cambios de tipo pro social en las motivaciones personales hacia la persona, grupo o situación que ha lastimado o injuriado.

A continuación, realizaremos una actividad de perdón en que se asignó un nombre en que aparecerá en la siguiente página.

Perdonar es el arte de los sabios

Cada estudiante en una hoja deberá escribir las emociones negativas que los aqueja, las situaciones que les generan tristeza. el segundo paso de la actividad, consiste en realizar una mesa redonda donde cada estudiante verbaliza lo que ha escrito, después rasgan el papel y lo botan a la caneca de basura.



la segunda actividad consiste en que cada estudiante deberá pedirle perdón a las personas que ellos quieran, con nombre propio de manera verbal.



Autoconocimiento

¡Profesor!, este temario encontrarás la importancia del autoconocimiento según Reyes (2022) menciona que el autoconocimiento es un proceso auto educativo en que permite a la persona conocer las cualidades de sí mismo y las habilidades.

hagamos la siguiente actividad mi profesor del cambio



La mayor sabiduría que existe es conocerse uno mismo

Es el momento de hacer una pausa activa y hacer un poco de ejercicio con nuestros jóvenes del futuro.



Utilizaremos esta estrategia con nuestros estudiantes para poder romper el hielo con ellos y así poder continuar con nuestra actividad.

La siguiente actividad va orientada a que los jóvenes reconozcan aspectos positivos de ellos mismos. Para empezar, se les debe asignar a los jóvenes que respondan cada pregunta, el tiempo que tendrá para responder todas las preguntas serán diez minutos.

Preguntas

*¿Quién soy?, ¿De dónde vengo? ¿Cuáles son mis debilidades?,
¿Cuáles son mis fortalezas?, ¿Qué oportunidad tengo en la vida?
¿Cuáles son las amenazas se me presentan en mi vida? ¿Cómo
hago para afrontar las amenazas?*

*Durante la actividad del circulo cada joven debe
leerá en voz alta sus respuestas correspondientes.*



*Mi profesor es importante que al
terminar este ejercicio se reúna con los
jóvenes estén en el mismo circulo, para
dar una retroalimentación de la
actividad.*

*Como profesor del cambio debes participar y hacer un
proceso de retroalimentación en cada joven al momento
de finalizar el ejercicio.*

Al finalizar el ejercicio tomaremos un break corto, este lapso de tiempo se realizará con los jóvenes un compartir.

Sigamos profesor en nuestro proceso de enseñanza

Profesor en el siguiente paso para profundizar en el autoconocimiento realizaremos un cuento con nuestros jóvenes acerca de la vida de cada uno de nosotros.

Al finalizar se realizará en volver a reescribir nuestros cuentos con una visión positiva y esperanzadora.

Querido profesor una vez terminada los dos cuentos es importante hacer un proceso de retroalimentación a nuestros jóvenes.



Reconstrucción del vínculo entre madre e hijo

Durante este recorrido es importante reconstruir el vínculo de la madre de cada uno de nuestros jóvenes. Como lo menciona el siguiente autor:

Según Guijarro et al (2021) menciona que el vínculo de la madre y el hijo es importante debido que ayuda con la satisfacción de la vitalidad de los presentes, teniendo en cuenta que se forman un anclaje bidireccional en el entorno emocional, brindando seguridad y autoestima en ambas partes.



Basándonos en esto profesor, realizamos con nuestros jóvenes la construcción de un regalo hecho por ellos mismos, que lo tendrá que entregar a sus madres como símbolo de amor y paz.



*En esta actividad la bautizamos con el
siguiente nombre*

El amor de una madre es el corazón de un guerrero

*Estimado profesor del cambio para elaboración del
presente regalo de la madre necesitaremos los
siguientes materiales.*

Material:

Una botella plástica

Papel

Colbon

Tijeras

Pinturas



Procedimiento



Partimos la botella plástica por la mitad para utilizar la parte inferior de la botella y la parte superior de la botella la guardaremos para otra actividad futura.

Rasgamos el papel en partes muy pequeñas

Se pegarán los papelitos en la botella alrededor y por dentro, al terminar la dejamos secar. Para formar una capa

Al terminar de secar el Colbón se repite el mismo procedimiento, tres veces como mínimo

Luego procederemos a pintar el tarro a la creatividad del joven.



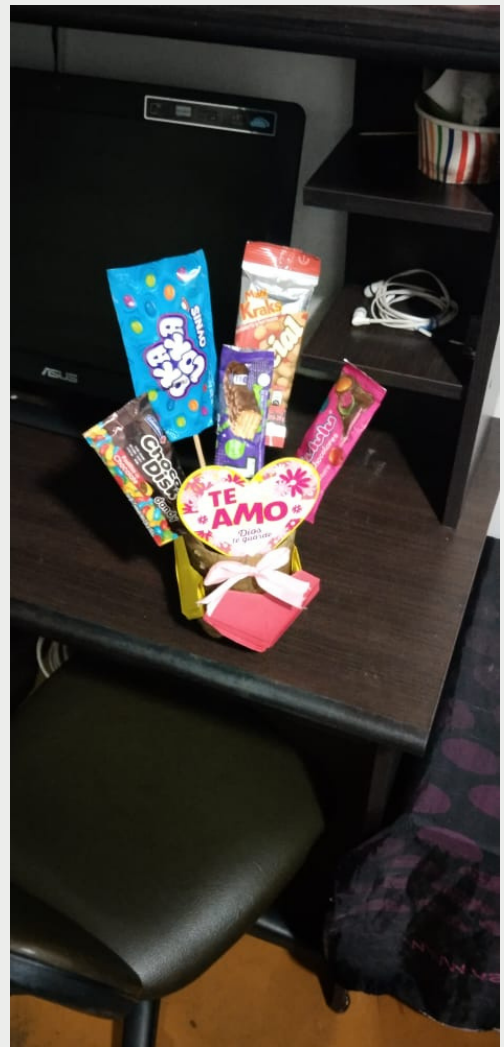
Al finalizar el punto anterior, querido profesor le dice al estudiante que le deben entregar el detalle a sus queridas madre

Ten en cuenta profesor del cambio decir al joven que la entrega del regalo de la madre a la madre que sea un símbolo de amor y paz.



Diferentes estilos

Mi profesor las imágenes que vas a ver a continuación son los regalos que nuestros jóvenes le hicieron a sus queridas madres.



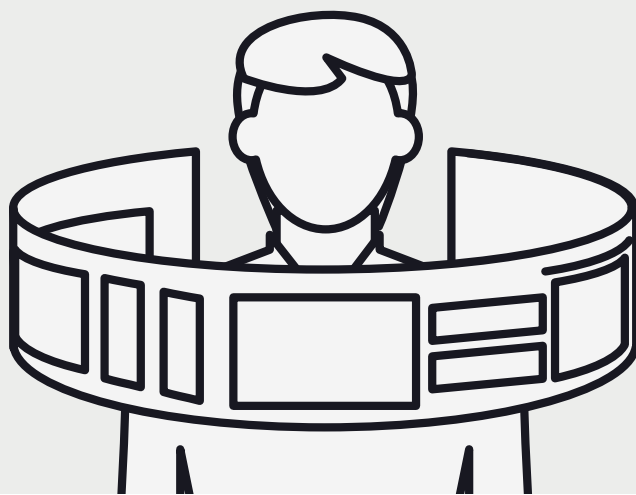
Querido profesor estamos en la parte final nuestras clases, te felicito por habernos acompañado en este recorrido del cambio.

En esta fase final es importante incentivar a nuestros jóvenes a identificar su propio destino de vida.



Por eso querido profesor es importante hacer el proceso de enseñanza en crear el proyecto de vida con el joven.

En la siguiente página está diseñada una actividad del proyecto de vida



Actividad

Profesor del cambio en la presente actividad vamos a comenzar por final.

Profesor damos las instrucciones con nuestros jóvenes lo siguiente:

Dibujamos nuestra lapida que irá en nuestra tumba como quieren que nos recuerden en nuestra vida.



Profesor ahora nos vamos retroceder 10 años antes de nuestra muerte.



Vamos imaginar en ese momento que nos encontramos en una entrevista con un periodista y nos está haciendo un reportaje acerca de nuestra vida.

En cual nos hacen las siguientes preguntas: ¿cómo lograste a cumplir tus metas? ¿Quién fue la persona que te inspiro a seguir adelante? ¿Cómo fue aquel proceso? ¿Si alguien pudiera contarme sobre cómo fue tu vida a quien elegirías?

RECUERDA

El objetivo de la actividad es que los estudiantes respondan las preguntas de la entrevista en una hoja y al terminar la actividad, realiza un proceso de retroalimentación y sobre la importancia del proyecto de vida.



Al terminar esta actividad



Ahora profesor vamos a crear el mapa de los sueños, junto a los jóvenes

Materiales

*Un pliego de cartulina
recortes*

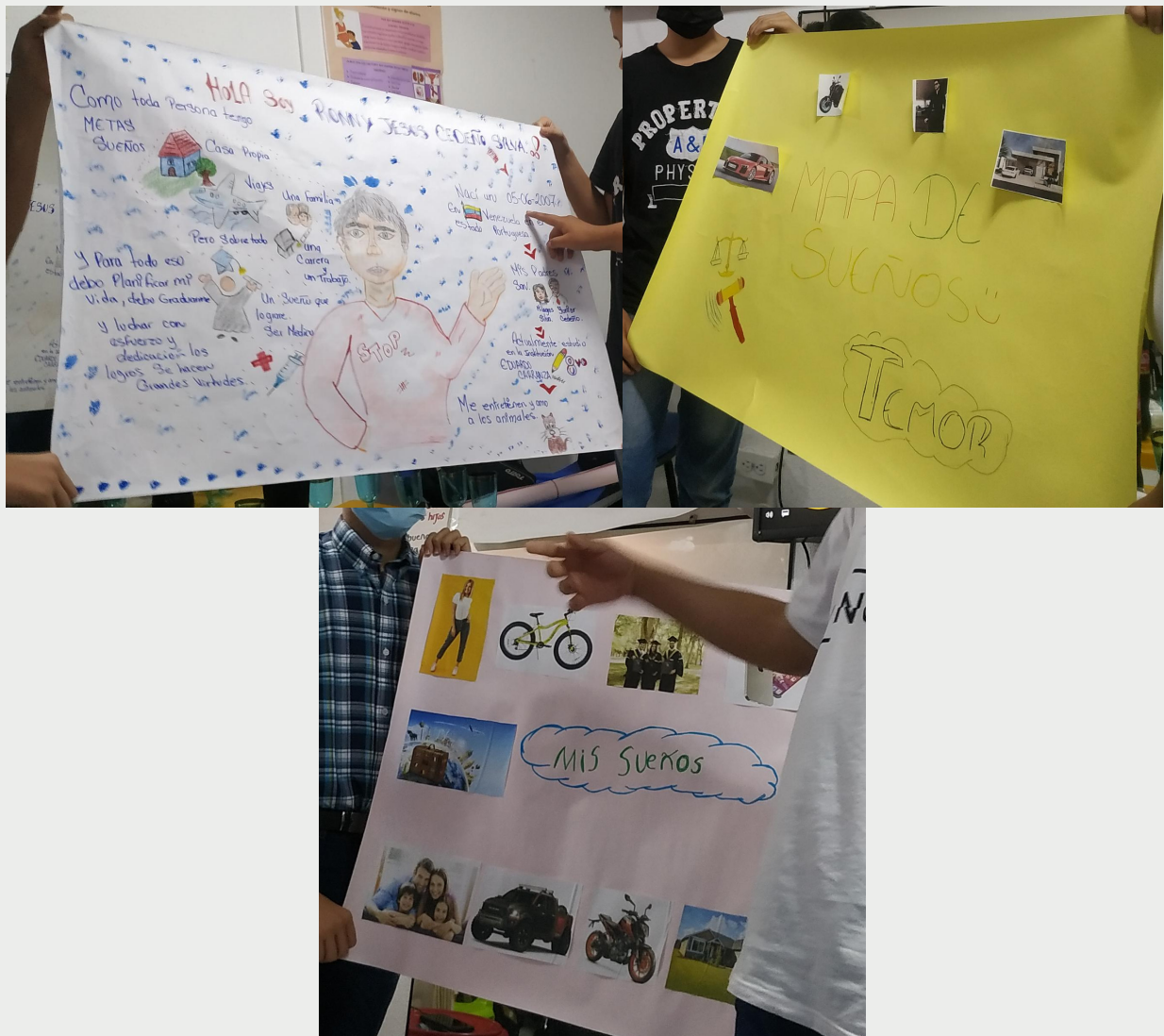
Procedimiento

En el centro del pliego se coloca el titulo de mapa de sueño

Alrededor del título se debe pegar nuestras cosas que más nos gusta en todos los ámbitos como crecimiento personal, cosas materiales y que soñamos tener en un futuro.

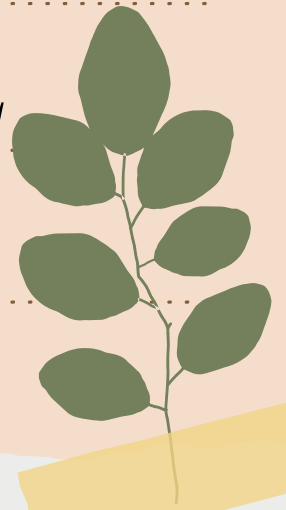
Diferentes estilos de Mapas de sueños

Excelente mi profesor hemos creados los mapas de sueños lo jóvenes del futuro.



Al finalizar, vamos a pegar mapa de los sueños, en nuestro cuarto, en un lugar visible que nos sirva de fuente de inspiración

*Bueno mi profesor del cambio
hemos terminado con nuestro
recorrido a continuación vamos a
pasar a nuestra ceremonia de
Gestores del Cambio.*



CEREMONIA

Bueno profesor, es importante realizar una ceremonia de culminación de nuestro recorrido del cambio.

Según Rodríguez (2020) menciona que la importancia de la ceremonia como una herramienta terapéutica sirve para resaltar las cualidades y las seguridades que se ha construido durante proceso terapéutico en el paciente ha logrado en superar sus afectaciones psicológica mediante unas construcciones creando en ellos mismo un sistema de resiliencia.



Para la realización de la ceremonia vamos a seguir los siguiente pasos

Construir un discurso de cierre

Profesor es importante enseñar a nuestros estudiantes en la construcción de los discursos que van a leer en la ceremonia, donde en este discurso escriban los agradecimientos del proceso, que aprendieron durante las clases y las reflexiones que les darían a otros jóvenes

Procedimiento

Se escoge a un joven del grupo como maestro de ceremonia en el cual va hacer el guía de nuestro ritual del cambio.

Se presenta videos con los momentos más significativos, se hace entrega de diplomas y un brindis de cierre.



*Listo profesor, hasta acá llega nuestro recorrido,
esperamos que todas estas clases construyan
jóvenes de cambio. Éxitos.*

THE END

Referencias

Casullo, María Martina (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. Revista de Psicología, XXIII(1),39-63.[fecha de Consulta 8 de Mayo de 2022]. ISSN: 0254-9247. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829529002>

Medina, Dilenia (2007). Estudio de la conceptualización de valor y las estrategias de transmisión y/o construcción de valores utilizadas por los maestros en centros públicos y privados del primer ciclo del nivel Básico. Santo Domingo 2003. Ciencia y Sociedad, XXXII(3),364-420. [fecha de Consulta 21 de Mayo de 2022]. ISSN: 0378-7680. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87032301>

Guijarro Gallego, A., Martínez Pérez, A., Fernández Fernández, V., Alcántara-López, M., & Castro Sáez, M (2021). Satisfacción con la vida en adolescentes: relación con el estilo parental, el apego a los iguales y la inteligencia emocional. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/3425-Texto%20del%20art%C3%ADculo-15213-1-10-20210323.pdf>

Reyes-Domínguez, B. (2022). La pintura como una herramienta para facilitar el autoconocimiento en estudiantes universitarios para afrontar el estrés. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7981/togBereniceReyesDominguezTOGfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez. (2020). Cierre terapéutico a través de un ritual: propuesta técnica de afianzamiento emocional utilizando la mediación plástico-visual. Life, 12, 199. Recuperado de: <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2020/03/cierre-terapc3a9utico.pdf>