

Conectarme conmigo mismo

Elige una actividad

La primera pieza del rompecabezas te da la oportunidad de explorar un poco más sobre ti mismo y transformar todos los desafíos personales en algo con potencial. Si cuentas con más tiempo, ¡te invitamos a explorar más actividades!



1

¡Conectarme con mi súper héroe de la felicidad!



Identificar cómo ser feliz y que los demás también lo sean



Material: papel periódico, cinta y otros materiales reciclables. Trabajar en grupos pequeños.



- ¿Qué habilidades especiales necesitaría un súper héroe si su misión fuera hacer feliz a la gente? Elabora una lista con tu grupo.
- Elige a una persona de tu grupo para que sea su súper héroe y utilizando materiales reciclados, hagan su traje para mostrar sus súper poderes de felicidad.
- Presenten a su súper héroe a los demás grupos.

Discutir: ¿qué súper poderes posees actualmente para ser feliz y para hacer que los demás también lo sean?



Crea una historieta de tu súper héroe en acción – podrías dibujar cada escena, o actuarla y tomar una foto para cada cuadro de la historieta. Comparte tus ideas en las redes sociales. No olvides usar los hashtags: **#WTD2016, #connect10million & #DMPCostaRica2016**



2

Conectarme con mi respiración



Concientización, relajación



Un espacio interior o exterior donde los jóvenes puedan sentarse o acostarse.

Material: música de relajación (opcional).



- Todos se sientan o acuestan en el suelo.
- Lee este guión lentamente y con voz suave, haciendo una pausa entre cada frase:

“Por favor relájense. Traten de permanecer tan quietos y tranquilos como sea posible... columnas rectas y con los ojos suavemente cerrados.

Traten de concentrarse en su respiración. Inhalen lentamente como si inflaran un globo en su vientre. Exhalen lentamente y observen como se desinfla el globo.

Inhalen, observando cómo se mueve su vientre hacia afuera, lejos de su cuerpo. Exhalen, observando cómo se mueve su vientre hacia su cuerpo.

Repitan esta respiración 5 – 10 veces. Observen cómo se sienten al inhalar y exhalar”.

Discutir: ¿Cómo se sienten después de probar esto? Concentrarnos en nuestra respiración es una de las herramientas más sencillas que podemos usar para calmarnos en cualquier situación. ¿Cuándo podría ser útil para ti?



A los miembros más jóvenes les puede resultar más fácil esta actividad si se acuestan con una bolsa de frijoles o un juguete de peluche sobre su vientre, moviéndolo lentamente hacia arriba y hacia abajo, o pueden sujetar sus manos sobre sus bocas para sentir su aliento al inhalar y exhalar.



3

Conectarme con mi forma de aprender



Explorar mi estilo de aprendizaje



Material: Cuadros de papel, tres pedazos para cada miembro del grupo, instrucciones A, B y C de la actividad de Origami (páginas 43-44), un juego de copias para cada grupo pequeño (o dividir al grupo en tres y permitirles que transiten entre las estaciones).



Todos aprendemos de diferentes maneras. ¿Conoces tu estilo de aprendizaje? Esta actividad te ayudará a identificarlo. Trabajando en grupos pequeños, intenten un origami a la vez, dedicando alrededor de cinco minutos a cada uno.

Origami A

Un miembro del grupo es el facilitador y tiene las instrucciones. Solo proporciona al grupo instrucciones verbales para hacer el origami. No muestra fotos del origami ni realiza ningún movimiento.
¿Quién logró completar el origami A?

Origami B

El grupo puede ver las instrucciones y tratan de seguirlas sin hablar entre sí. ¿Quién logró completar el origami B?

Origami C

Un miembro del grupo es el facilitador y tiene las instrucciones. Demuestra paso por paso cómo hacer el origami junto con el grupo. ¿Quién logró completar el origami C?

Discutir: ¿Qué instrucciones de origami (A, B o C) les parecieron más fáciles de seguir? ¿Cuáles creen que fueron los diferentes estilos de aprendizaje para cada origami? ¿Pueden identificar el estilo de aprendizaje que estaba representado en cada origami? ¿Por qué creen que es útil entender su estilo de aprendizaje?

El origami A fue más fácil para estudiantes auditivos.
El origami B fue más fácil para estudiantes visuales.
El origami C fue más fácil para estudiantes cinestéticos.

Esta actividad es una pequeña muestra sobre los estilos de aprendizaje; ¡hay mucho más que aprender al respecto! Vean los ANEXOS de la página 44 para conocer más sobre los estilos de aprendizaje descritos aquí, o consulten en línea para obtener más información.



4

Conectarme conmigo mismo a través de otros



Desarrollar la confianza en mí mismo con el apoyo de mis compañeros



Material: Un pedazo de papel para cada miembro sujetado (utilizando cinta adhesiva) en su espalda. Suficientes bolígrafos y lápices para todos.



- Los miembros del grupo caminan libremente por el salón. A la señal, tienen que encontrar a otra persona y escribir un mensaje positivo en su papel:
 - Una frase empoderadora / positiva.
 - Algo que los haría reír.
 - Algún aspecto de su carácter que realmente valoran.
 - Algo en su apariencia física que realmente les gusta.
- Proporciona el tiempo suficiente para que todos puedan escribir.
- La dinámica se puede repetir unas dos veces. Al final da unos minutos para leer y reflexionar sobre los mensajes.

Discutir: ¿Cómo se sintieron al leer sus mensajes? ¿Aprendieron algo nuevo sobre sí mismos? Si se sienten lo suficientemente cómodos, pueden revelar algunos de los mensajes que escribieron y explicar la razón. ¡Pueden conservar el papel como un recordatorio!



Si tienen acceso a internet, ¿por qué no usan las redes sociales para esta actividad? Ya sea individualmente o como grupo, pueden enviar mensajes positivos e inspiradores y fotografías usando Twitter, Facebook, Instagram, Google+, etc., a los perfiles de otros miembros del grupo. No olviden usar los hashtags: **#WTD2016**, **#connect10million** & **#DMPCostaRica2016**



5

Conectarme con un desafío



Establecer un desafío personal y elevar las aspiraciones



Material: Pedazos de papel o notas adhesivas, suficientes bolígrafos y lápices para todos. Cámara o teléfono que tome foto y video (opcional)



- Establecer un desafío personal a completar antes de la siguiente reunión. Puede ser cualquier cosa que te saque de tu zona de confort y accione tu valentía personal. Por ejemplo intentar algo nuevo, trabajar en algo que te resulte difícil o superar algo que te da miedo. ¡Tal vez desafiarte a ti mismo a conectar con algo o alguien nuevo!
- Crear un “mural del desafío” para mostrar el desafío que has elegido.
- Compartir sus experiencias en la siguiente reunión.



Los miembros más jóvenes pueden establecer un desafío todos juntos como grupo. Tal vez sea necesario consultar a los padres/madres o encargados.



Una gran manera de registrar tu “travesía” en el desafío establecido es tomando fotos o videos, creando un documental corto de tu desafío semanal. Utiliza cualquier material visual. Presenta tu informe al grupo.

