

# ¿CÓMO VIVIMOS Y CÓMO PODEMOS CAMBIAR?

## Módulo 1



---

*Amigas y amigos:*

El modelo de desarrollo por el que apostamos, tiene como esencia y fundamento a la persona. Estamos convencidos de que el involucramiento de los ciudadanos es fundamental para lograr un gobierno legítimo y exitoso. El Eje Calidad de Vida, impulsa acciones para propiciar una sociedad participativa, organizada e incluyente, con equidad de oportunidades para los diferentes géneros sociales y con una formación socioeducativa.

Tú eres el impulso de nuestro Estado para seguir a la vanguardia, eres lo que nos mueve a mejorar tu calidad de vida. Tu participación es muy importante. Cada acción a realizar entre gobierno y sociedad, cada esfuerzo trabajado en conjunto, logrará que tengamos comunidades fortalecidas.

Por ello, te doy la bienvenida al Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, un programa que nos conducirá hacia un desarrollo integral para ti, tu familia y tu comunidad, como guanajuatenses fortalecidos en sus libertades, capacidades y derechos.

El material que tienes en tus manos nos llevará a recorrer un camino en el que reflexionaremos sobre quiénes somos y cómo vivimos, cómo construir puentes para el desarrollo, cómo ser factor para el cambio de nuestro entorno, pero principalmente, cómo organizar un plan de vida para el desarrollo personal, que mejore nuestras relaciones familiares y sociales.

Hoy iniciamos una nueva etapa de formación, participaremos activamente en la transformación de nuestro entorno y el mejoramiento de nuestra calidad de vida. Al término de este recorrido veremos reflejado el resultado de nuestro esfuerzo, desempeño y compromiso, te graduarás como promotor del Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, donde el resultado lo verás reflejado en tu familia y en tu entorno.

Con una sociedad emprendedora y participativa, construiremos el Guanajuato que queremos, con rostro humano y sentido social, que sea orgullo y compromiso de todos. Te felicito por tu esfuerzo, gracias por trabajar por un Guanajuato seguro, educado y próspero que busca una mejor economía para las personas pero, sobre todo, un Guanajuato feliz y con una mejor calidad de vida.

**Miguel Márquez Márquez.**  
**Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato.**

## Introducción

Te damos la bienvenida al programa **Impulso a mi Desarrollo Socioeducativo**.

El programa está estructurado en 4 módulos, en cada uno contaremos con la formación socioeducativa esencial para la instrumentación de acciones que te llevaran a tu desarrollo.

Empecemos este proceso que nos conducirá a conocernos mejor, nos ayudara a buscar nuevas metas y conseguir nuestros retos.

En éste primer modulo, la reflexión es sobre nuestra vida. ¿Cómo somos, cómo vivimos?, ¿creemos que podemos cambiar para mejorar?

Desde un enfoque positivo conoceremos cómo vivimos, haciendo un análisis de nuestra realidad personal, familiar y comunitaria.



## ¿Quiénes somos?

### **Presentación:**

Un elemento importante del éxito del Programa Socioeducativo es la participación continua de las familias a lo largo de todo el proceso. Por lo cual el conocerse e iniciar la construcción de un clima de confianza es muy importante para el grupo.

Considerando que el desarrollo humano es multifactorial, en esta primera sesión se pretende ayudar a las y los integrantes de las familias participantes a tener mayor conciencia de sus condiciones generales de vida, e iniciar un proceso de reflexión que les permita ir asumiendo paulatinamente la importancia de su participación para modificar sus condiciones generales de vida.

La sesión dará inicio con un ejercicio de integración y autoconocimiento. Continuará con un momento de reflexión sobre las condiciones de vida del grupo.



### **Objetivo de la sesión:**

Integrar un grupo comprometido de trabajo para mejorar su realidad personal y comunitaria.

### **Actitudes y valores a promover:**

Respeto, escucha y solidaridad.

### **Ideas clave:**

- ◆ Todos y todas somos importantes.
- ◆ Todos y todas somos diferentes.
- ◆ Las familias que vivimos en un mismo lugar tenemos virtudes y problemas comunes, nos podemos ayudar entre todos y todas.

 Duración total: 90 minutos.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 90 minutos.

#### El juego de la pelota.

El o la instructora inicia la reunión, recordándoles su nombre a quienes participan.

#### Comenta de manera libre y breve los siguientes puntos:

- ◆ Es la segunda reunión que se tiene.
- ◆ En la primera se vio en qué consistía el Programa Impulso a mi Desarrollo Socioeducativo.
- ◆ Hacer mención que de los presentes, varias personas estuvieron en la reunión pasada y otras fueron invitadas por sus familiares, pero que todas están en ese momento y eso es lo más importante.
- ◆ Les indica que arrojará la pelota a algún participante quién deberá decir algunas frases sobre lo que recuerda de lo visto en la reunión anterior. Si no estuvo en ella, mencionar brevemente aquello que le llamó la atención de lo que le comentó quien le invitó; al terminar arrojará la pelota a alguien más y así sucesivamente hasta que hablen todos y todas. La pelota puede ser sustituida por cualquier objeto pequeño, no peligroso, que pueda ser arrojado.
- ◆ Se invita a las y los asistentes a participar de manera rápida y breve cada vez que les toque la pelota.
- ◆ Mencionar que es importante que escuchemos con respeto todas las participaciones de nuestros compañeros y compañeras.



#### \*RECOMENDACIONES:

*En caso de que alguien diga "lo mismo que ya dijeron", invitarle a que lo repita de manera breve y rápida. Mencionar que lo más importante es que todo el grupo participe.*

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicios:

- ◆ Presentación personal con dibujos.
- ◆ Presentación de mi familia.

### A. Presentación personal con dibujos.

 Duración total: 20 minutos.

- ◆ El o la instructora presenta un póster con el nombre de la sesión y lo pega en lugar visible de la reunión.
- ◆ Se menciona a todos quienes participan que abran el cuadernillo de trabajo en la página 5 y se ponen al centro del grupo suficientes crayones o lápices de colores.

#### Indicaciones:

- ◆ Cada persona tiene una hoja en blanco, en ella de manera libre dibujarán algo (persona, objeto, animal, cosa o paisaje) que les represente. Disponen de 5 minutos para realizarlo. Aclarar que no cuenta la calidad ni perfección del dibujo, sino lo que quieren decir con ello.
- ◆ Posteriormente el o la instructora inicia el ejercicio presentándose desde su lugar ante el grupo, explicando su dibujo y qué quiso decir con el mismo. Al terminar solicita a algún voluntario o voluntaria para que, desde su lugar, se presente de la misma manera.
- ◆ Cuidar que todos y todas participen.



### B. Presentación de mi familia.

 Duración total: 30 minutos.

- ◆ Al concluir se pide que las personas de una misma familia se reúnan y elijan a uno de sus miembros para que presente a la familia. La persona elegida tendrá 3 minutos aproximadamente para presentar libremente a su familia. Si alguien asiste solo o sola será quien presente a su familia.
- ◆ Como guía se pueden seguir las siguientes preguntas, las cuales podrá hacer el o la instructora en caso de ser necesario:

- ◆ ¿Quiénes integran tu familia?
- ◆ ¿Quiénes trabajan?
- ◆ ¿Quiénes asisten a la escuela?
- ◆ Mencionar alguna característica positiva que tiene cada integrante de la familia presente.
- ◆ Si es el caso, ¿por qué no asistieron todos?
- ◆ Alguna característica positiva que distinga a su familia.
- ◆ Alguna característica que consideren que su familia debe cambiar o superar.



## 2. Segunda parte: Reflexión y acciones de mejora.

- ◆ Se forman tres equipos, cada uno reflexiona sobre una de las siguientes preguntas:

- ◆ ¿En qué nos parecemos todas las familias de éste lugar?
- ◆ ¿Cuáles serán las tres características que nos distinguen y que debemos conservar?
- ◆ ¿Qué cosas nos gustaría que cambiaran en nuestra comunidad?, ¿en cuáles de ellas podemos hacer algo para mejorar?

Y en una hoja de papel rotafolio anotan o dibujan sus conclusiones. Al formar los equipos es importante que las personas de una misma familia queden en equipos distintos.

- ◆ Trabajo en grupo: Cada equipo presenta sus conclusiones.
- ◆ El o la instructora hace un resumen de lo dicho por todos los equipos.
- ◆ Tiempo: 10 minutos para el trabajo en equipo, y 10 minutos para el trabajo en grupo.

### 3. Cierre:

- ◆ Se concluye la sesión pidiéndole a cada uno de los y las asistentes que diga en una frase o una palabra qué le gustó de la sesión.
- ◆ Se pide a cada participante que abra el cuaderno en la página 8, donde aparecen las “ideas para recordar” de la primera sesión. El o la instructora comenta brevemente la misma y les pide que la compartan con el resto de los integrantes de su familia, para concluir se leen en voz alta cada una de las ideas y se pide que todos las repitan en voz alta.

### Materiales:

Póster con el título de la sesión.

Crayones o lápices de colores suficientes.

3 hojas de papel rotafolio.



## Construyendo la esperanza.

### Presentación:

Una vida sencilla conlleva la riqueza de no requerir mucho. Muchas de las necesidades son creadas por la propia sociedad en la cual vivimos y no reflejan las auténticas necesidades de una buena vida.

En esta sesión se busca que las personas participantes identifiquen y redescubran todos aquellos elementos que consideran más valiosos y necesarios para ser felices, para su buen vivir como persona, familia y comunidad.

Se trata de tener un momento para compartir los propios sueños y anhelos con los demás y darse cuenta que el deseo de una mejor forma de vida es también una realidad en la esperanza activa. Esa esperanza que nos mueve a buscar y construir con nuestros recursos un mundo mejor.



### Objetivo de la sesión:

Identificar aquellos elementos que consideran más valiosos para su bien vivir como persona, familia y comunidad.

### Actitudes y valores a promover:

Respeto, escucha, sencillez, humildad, autosuficiencia, esperanza y gratitud.

### Ideas clave:

- ◆ Las cosas materiales no siempre nos ayudan a ser felices.
- ◆ Lo que verdaderamente es muy importante para nosotros y nosotras, casi nunca lo podemos pagar, porque es gratuito.
- ◆ Tenemos lo necesario para ser felices.



 Duración total: 90 minutos.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

### Cuento colectivo.

La actividad consiste en que entre todos y todas recuerden la sesión anterior inventando un cuento para recordarla.

#### Instrucciones:

- ◆ El o la instructora inicia la reunión invitando a los y las asistentes a recordar la sesión anterior, y les pide que entre todos y todas vayan contando un cuento.
- ◆ Se inicia con la frase: HABIA UNA VEZ...
- ◆ Después guarda silencio permitiendo que alguno o alguna de quienes participan continúe el cuento con frases cortas. Es importante que todos y todas participen.
- ◆ Concluye el cuento con la palabra FIN.



#### \*RECOMENDACIONES:

- \* *Pedir a quienes participan que digan frases cortas para que todos y todas puedan participar.*
- \* *En caso de que falte algo importante el o la instructora, siempre siguiendo la idea del cuento, lo incluye con algunas frases antes de concluirlo.*
- \* *Cuidar que todos participen.*

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

¿Qué necesitamos para ser felices?

- ◆ Se divide el grupo en pequeños equipos de 3 a 5 personas y durante unos minutos (de 10 a 15), platican para tratar de dar respuesta a la pregunta.
- ◆ Se aclara que debemos pensar en aquello que nos hace realmente felices y que son, en muchos casos, cosas o elementos que no se pueden comprar con dinero. Por ejemplo el amor de mis hijos e hijas, la confianza en mi esposo o esposa, el despertarme y darme cuenta que estoy vivo.



# Desarrollo de la sesión.

## 2. Segunda parte: Reflexión.

Se les pide a los equipos que compartan lo que platicaron.

Es importante cuidar el orden y la escucha y que de cada equipo participe al menos una persona.

El o la instructora va tomando nota de las ideas principales.

Una vez que todos los equipos hablaron, se continúa la reflexión con la ayuda de las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Cuáles de éstas cosas requieren dinero para tenerlas?
- ◆ ¿Para cuáles no necesito dinero?
- ◆ ¿Cuáles son más importantes?, ¿por qué?
- ◆ ¿Cuáles nos harán realmente felices?

### No se te olvide:

Es importante que en diferentes momentos participen la mayor parte de los y las asistentes. Para esto, se puede pedir a aquellos y aquellas que casi no hablan, que lo hagan, invitándoles a comentar lo que piensan y mencionando que lo que compartan será muy valioso para todo el grupo. En caso de que el grupo mencione que lo que realmente los hace felices son las cosas materiales que requieren dinero, insistir nuevamente con la pregunta: ¿Realmente nos harán más felices, o sólo se trata de deseos de tener lo que otros y otras tienen?



## 3. Tercera parte: Actuar.

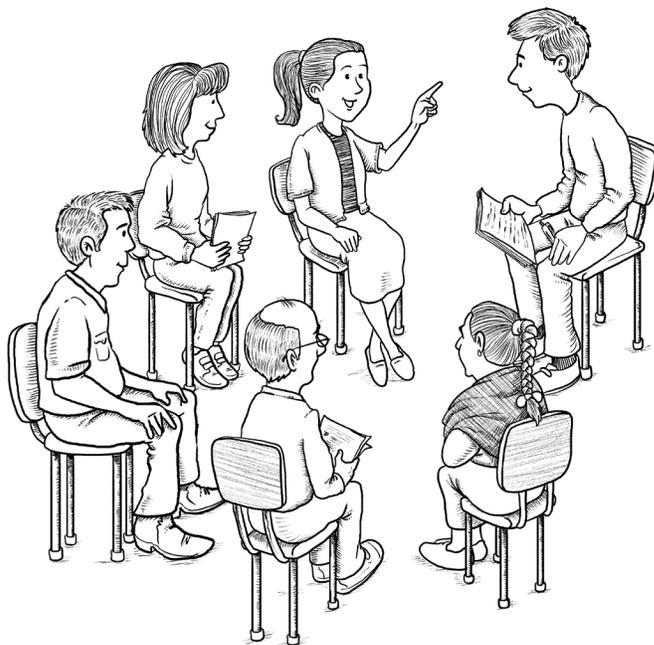
Formar nuevos equipos y pedirles que contesten la siguiente pregunta:  
¿Qué nos ayudará como comunidad a vivir más felices?

En caso de que el grupo insista en algo de tipo material, comentar que está muy bien y que ahora les pides que piensen en algo que no les cueste y que los ayude a ser felices.

#### 4. Cierre:

Se concluye la sesión comentándoles que la próxima vez se platicará sobre nuestros tesoros, todo eso muy valioso que como personas y familias tenemos y que nos hacen ser personas importantes y valiosas. Para terminar se pone la canción "Gracias a la vida" de Violeta Parra.

Si no se tiene grabadora, el o la instructora puede pedirle a alguien que lo lea o bien leer en voz alta el poema de la canción.



#### Gracias a la Vida.

Violeta Parra.

*Gracias a la vida que me ha dado tanto.  
Me dio dos luceros que cuando los abro  
perfecto distingo lo negro del blanco.  
Y en el alto cielo su fondo estrellado  
y en las multitudes el hombre que yo amo.*

*Gracias a la vida, que me ha dado tanto.  
Me ha dado el oído que en todo su ancho  
graba noche y día grillos y canarios  
martillos, turbinas, ladridos, chubascos  
y la voz tan tierna de mi bien amado.*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto.  
Me ha dado el sonido y el abecedario  
con él las palabras que pienso y declaro  
madre amigo hermano y luz alumbrando,  
la ruta del alma del que estoy amando.*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto.  
Me ha dado la marcha de mis pies cansados  
con ellos anduve ciudades y charcos,  
playas y desiertos montañas y llanos  
y la casa tuya, tu calle y tu patio.*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto.  
Me dio el corazón que agita su marco  
cuando miro el fruto del cerebro humano,  
cuando miro el bueno tan lejos del malo,  
cuando miro el fondo de tus ojos claros.*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto.  
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,  
así yo distingo dicha de quebranto  
los dos materiales que forman mi canto  
y el canto de ustedes que es el mismo canto  
y el canto de todos que es mi propio canto.*

*Gracias a la vida.  
Gracias a la vida.  
Gracias a la vida.  
Gracias a la vida.*

## Tesoros en la bodega.

### Presentación:

En esta sesión se busca guiar a quienes participan a identificar todos aquellos elementos que tenemos “en la bodega”, es decir, guardados en algún lugar y que de manera ordinaria no usamos y, como ocurre frecuentemente aunque son muy útiles, no les damos mucho uso.

Son tesoros guardados, recursos tanto personales, familiares y comunitarios que tal vez están ahí aunque no nos demos cuenta.

Hablamos de habilidades, valores, actitudes, experiencias de vida, relaciones interpersonales, etc.

Independientemente de los recursos materiales que tengamos, podemos fijarnos en elementos de calidad humana que vale la pena sacar de la bodega y darles un nuevo uso. Ser generosos, generosas, solidarios, solidarias, la vida nos enseña a luchar y a resolver nuestros problemas con los recursos que tenemos.

Con los ejercicios propuestos en esta sesión se busca que quienes participan se hagan conscientes de todo eso que **si tienen** pero que creen que no tienen.



### Objetivo de la sesión:

Reconocer los recursos personales, familiares y comunitarios con los que cuentan.

### Actitudes y valores a promover:

Respeto, escucha, solidaridad, esfuerzo personal y colectivo, trabajo en equipo.

### Ideas clave:

- ◆ La vida nos da muchos regalos, ¿cuáles te ha dado a ti?
- ◆ Todos y todas disponemos de muchos recursos que podemos usar en diferentes momentos.
- ◆ Si como comunidad compartimos nuestros recursos tendremos un mejor lugar para vivir.



 Duración total: 90 minutos.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

### Dibujando los recuerdos.

Se divide al grupo en equipos de máximo 5 personas y se les pide hacer en una hoja un dibujo donde representen lo que recuerdan de la sesión anterior.

Se pide a los equipos que comenten sus dibujos ante el grupo reconstruyendo de esa manera la sesión anterior.

En caso de que falte algo importante, el o la instructora puede intervenir al final añadiendo lo que falta.



## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

Inventario de vida.

### Instrucciones:

#### ◆ Primer paso:

Se les pide a quienes participan que escriban en su cuadernillo tantas respuestas como puedan a cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo o viva?, ¿cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo o viva?
2. ¿Qué es lo que hago bien?
3. ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
4. ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
5. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
6. ¿Qué deseos debo convertir en planes?
7. ¿He descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
8. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o amistades.
9. ¿Qué debo dejar de hacer ya?



Es importante hacerlo de manera rápida sin pensarlo mucho.

◆ Segundo paso:

Se comparten las respuestas en el grupo y se va tomando nota de ellas.

**\*RECOMENDACIONES:**

\* Si hubiera personas que no saben leer o escribir, el o la instructora puede ir leyendo en voz alta y pausada cada una de las preguntas.

\* Se da unos segundos para que piensen y después se pide a cada participante que comparta sus respuestas. Con la ayuda de otro integrante del grupo se van anotando las ideas para no olvidarlas.

\* Al final el o la instructora realiza una síntesis.

\* Se solicita a quienes participan que realicen un dibujo que les permita recordar lo que reflexionaron.



## 2. Segunda parte: Reflexión.

◆ Se divide el grupo en 4 equipos, cada equipo debe tener al menos 5 integrantes de diferentes familias. En caso de que sean pocos o pocas participantes se pueden omitir los equipos 1 y 3 y trabajar únicamente en los equipos 2 y 4.

◆ Cada equipo preparará en 5 minutos una pequeña representación o sociodrama que tendrá una duración de no más de 3 minutos. A cada equipo se le dará una instrucción diferente de acuerdo con lo siguiente:

- ◆ Equipo 1: Recurso que distingue a nuestras familias porque lo usamos mucho.
- ◆ Equipo 2: Recurso que creemos que tienen la mayoría de nuestras familias pero que casi no usamos.
- ◆ Equipo 3: Recurso que distingue a nuestra comunidad porque lo usamos mucho.
- ◆ Equipo 4: Recurso que creemos que tenemos como comunidad pero lo usamos muy poco.

◆ Al finalizar las representaciones de los equipos, el o la instructora solicita a quienes participan que digan lo que observaron. Es importante que solo comenten lo observado y no expresen si están o no de acuerdo.



### 3. Tercera parte: Actuar.

Para concluir, se realiza una lluvia de ideas para contestar las siguientes dos preguntas y se elige sólo una respuesta para cada una de ellas.

Las dos respuestas elegidas son la tarea para la siguiente sesión.

Preguntas:

Para aprovechar mejor mis recursos:

- ◆ ¿Qué tengo que empezar a hacer o dejar de hacer en mi familia?
- ◆ ¿Qué podemos empezar a hacer o dejar de hacer en nuestra comunidad?

Antes de terminar se les comenta que la próxima sesión será muy interesante ya que se revisarán las diferentes formas que tenemos de reaccionar ante los problemas.

Para terminar nos despedimos pidiéndole a cada persona que piense y comparta una palabra que le recuerde todo lo que se revisó durante la sesión.

**Para aprender más...**

## El Sociodrama.

### Objetivo:

Nos permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema, basándonos en situaciones o hechos de la vida real.

### Desarrollo:

El sociodrama es una actuación, en la que utilizamos gestos, acciones y palabras.

En el sociodrama representamos algún hecho o situación de nuestra vida real, que después vamos a analizar.

**No se necesita:** - Un texto escrito.  
- Ni ropa especial.  
- Ni mucho tiempo para prepararlo.

### ¿Cómo lo hacemos?

Seguimos tres pasos:

1. Escogemos un tema: Debemos tener muy claro cuál es el tema que vamos a presentar y por qué lo vamos a hacer en ese momento.
2. Conversamos sobre el tema: Los compañeros y compañeras que vamos a hacer el sociodrama dialogamos un rato sobre lo que conocemos del tema, cómo lo vivimos, cómo lo entendemos.
3. Hacemos la historia o argumento: En este paso ordenamos todos los hechos y situaciones que hemos dicho:

- a. Para ver cómo vamos a actuar (en qué orden van a ir los distintos hechos).
- b. Para definir los personajes de la historia.
- c. Para ver a quien le toca representar cada personaje.
- d. Para ver en qué momento tiene que actuar cada uno o cada una.

### Utilización.

Lo podemos utilizar:

- ◆ Para empezar a estudiar un tema, como diagnóstico, o para ver qué conocemos ya de un tema.
- ◆ Para ver una parte de un tema y profundizar en uno de sus aspectos.
- ◆ Al finalizar el estudio de un tema (como conclusión o síntesis). En este caso, lo haríamos para ver qué hemos comprendido de lo estudiado, o a qué conclusiones hemos llegado.

### Recomendaciones:

- ◆ Hablar con voz clara y fuerte.
- ◆ Si hay muchas personas hablar más lentamente.
- ◆ Moverse y hacer gestos. No dejar que las palabras sean lo único de la actuación.
- ◆ Usar algunos materiales fáciles de encontrar que hagan más real la actuación (sombreros, pañuelos, una mesa, un petate, etc.).
- ◆ Usar letreros grandes de papel o tela para indicar lugares: farmacia, escuela, peluquería, etc.



## Anteojos de colores.

### Presentación:

Todos y todas siempre vamos a tener problemas. Problemas de todo tipo.

Sin embargo resulta curioso que aunque los problemas son muy diferentes solemos intentar resolverlos de la misma forma.

Es como si un cocinero o cocinera teniendo diferentes tipos de alimentos, siempre utiliza la misma receta para todos.

Esa forma muy común de interpretar e intentar resolver nuestros problemas son nuestros anteojos. Anteojos de diferentes colores que nos hacen ver TODAS las cosas de un mismo color. Reflexionar sobre qué color tienen nuestros anteojos es la tarea de esta sesión.



### Objetivo de la sesión:

Reconocer el estilo más común de ver y solucionar nuestros problemas.

### Actitudes y valores a promover:

Respeto, escucha y autocrítica.

### Ideas clave:

- ◆ ¿De qué color son nuestros anteojos?
- ◆ Si cada problema es diferente, entonces requerimos ver y resolver nuestros problemas de manera diferente.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

### Revisando la tarea.

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas:

Recordaremos la sesión anterior, revisando cómo nos fue en la tarea.

- ▶ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ▶ ¿Qué pensamos o hicimos en relación con la tarea?
- ▶ ¿Qué dificultades encontraron?
- ▶ ¿Qué cosas sí funcionaron?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación. Basta con que compartan sus respuestas verbales dos o tres participantes en cada pregunta.

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

Lentes de colores.

### Instrucciones:

- ▶ Para este ejercicio conviene que el o la instructora previamente tenga o identifique en el lugar algún objeto de cada color. Conforme va explicando el significado de cada uno, va colocándolos en diferentes puntos de la habitación. Es importante colocarlos bastante separados unos de otros para que después se puedan usar como centro de cada uno de los equipos.

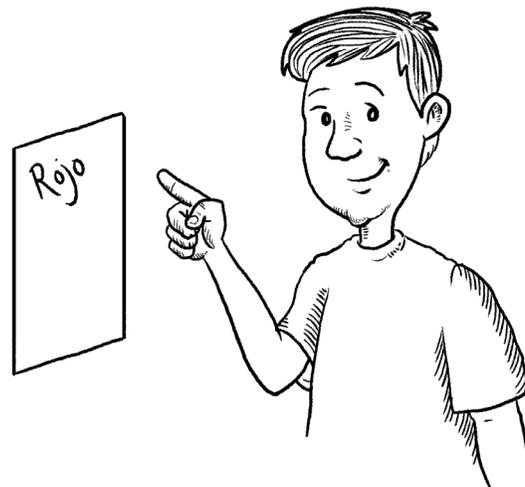
### Desarrollo del ejercicio:

- ▶ El o la instructora toma todos los objetos seleccionados (también pueden ser cartulinas de esos colores) y los coloca todos al centro de la habitación mencionando que cada uno y una ve la vida y las dificultades de diferentes formas. Incluso tenemos nuestro color favorito.



- ◆ Para unas personas su color favorito es el blanco (toma el objeto de ese color y lo coloca en algún punto de la habitación) es decir pensamos en blanco. Les gusta pensar en hechos puros, números e información.
- ◆ Otras personas tienden a ver los problemas de color rojo. Todo lo ven rojo, son puras emociones y sentimientos, también tienen presentimientos y usan la intuición.
- ◆ Existen otras personas para quienes la vida siempre es de color negro, enjuician de manera negativa, buscan las razones por las que algo no resultará.
- ◆ Unas más prefieren ver las cosas con un color amarillo. Es la luz del sol, brillo, observan las cosas con optimismo, son positivas, constructivas, y ven la oportunidad.
- ◆ Otras sus anteojos son de color verde. El verde es fertilidad, creatividad, plantas brotando de las semillas, movimiento, provocación.
- ◆ Finalmente, pero no menos importantes algunas personas prefieren ver las cosas con el color azul, buscan la moderación y el control, son los directores de orquesta.

- ◆ Después de colocar los objetos en diferentes lugares de la habitación, invita a quienes participan a que piensen un momento en silencio ¿cuál es su color? y una vez que lo tengan identificado se levanten y se coloquen junto a ese color.



**\*RECOMENDACIONES:**

- \*Es conveniente evitar leer el significado de los colores.*
- \*Es mejor si los aprendemos desde antes. Tener un acordeón a la mano siempre ayuda.*

**2. Segunda parte: Reflexión.**

- ◆ Todos y todas los que están en torno a ese color discutirán qué le encuentran de positivo y qué de negativo tener los anteojos de ese color.
- ◆ Las respuestas se anotan en la hoja 18 del cuadernillo de trabajo.
- ◆ Una vez que todos los equipos hayan terminado comparten con el grupo sus conclusiones.
- ◆ Es importante que al compartir las respuestas de los equipos se vaya recordando el significado de cada color.

**3. Tercera parte: Actuar.**

Una vez que todos los equipos terminaron de exponer se lanza la pregunta a todos y todas. ¿Si pudieras cambiar de anteojos, qué color te gustaría probar?

- ◆ Se invita al grupo a que en silencio piense otro color. Una vez que lo tengan seleccionado se reacomoden en torno al color elegido.
- ◆ Se termina el ejercicio entregándoles un pequeño trozo de cartulina o listón del color elegido y se les pide que lo conserven con ellos hasta la siguiente sesión.
- ◆ Se les recuerda el significado de cada color y se les invita a que cada vez que tengan un problema o dificultad durante esos días traten de pensar con ese nuevo color.
- ◆ Para terminar se les recuerda cuándo será la siguiente sesión y se les informa que en ella platicaremos sobre algunas formas que tenemos de hablar en nuestras familias.

### Para aprender más:

Resúmen del libro: *Seis sombreros para pensar* (De Bono, 1988).

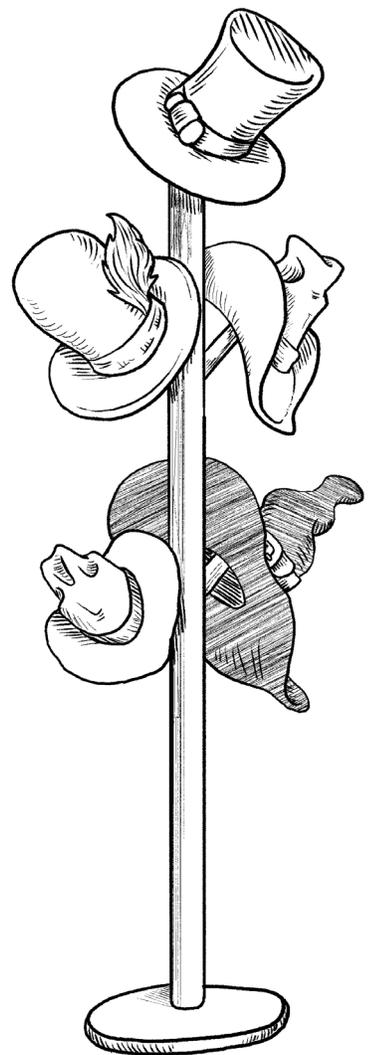
## EL MÉTODO DE LOS SEIS SOMBREROS PARA PENSAR.

El propósito de los seis sombreros para pensar, es desembrollar el pensamiento, de modo que el pensador pueda utilizar un modo de pensar después de otro, en lugar de hacer todo al mismo tiempo o intentarlo. La mejor analogía es la impresión a todo color. Se imprime cada color por separado y al final se reúnen todos y se ve el conjunto.

El método de los seis sombreros para pensar está diseñado para sacar al pensamiento del estilo argumentativo habitual y llevarlo a un estilo cartográfico. Esto hace del pensamiento un proceso de dos etapas. La primera es elaborar el mapa. La segunda es elegir la ruta, en el mapa. Si el mapa es suficientemente bueno, la ruta mejor suele ser obvia. Tal como en la analogía de la impresión a color, cada uno de los seis sombreros pone un tipo de pensamiento en el mapa.

No pretendo afirmar que los seis sombreros abarcan todo aspecto posible del pensamiento, sino que abarcan los modos principales. Tampoco estoy sugiriendo que nos pongamos uno de los sombreros cada vez que pensamos.

El mayor valor de los sombreros es su misma artificialidad. Brindan una formalidad y una convención para requerir cierto tipo de pensamiento tanto de nosotros mismos como de los demás. Fijan las reglas del juego del pensamiento. Cualquiera que lo juegue va a conocer estas reglas.



---

Cuanto más se utilicen los sombreros, más se integrarán a la cultura del pensamiento. Todos los miembros de una organización deberían aprender el lenguaje básico, de modo que se pueda incorporar a la cultura.

El pensamiento en foco resulta así mucho más potente. En lugar de perder tiempo en discusiones y razonamientos sin rumbo, se contará con un planteo enérgico y disciplinado. Al principio, es posible que la gente se sienta un poco incómoda con el uso de los sombreros, pero esta incomodidad desaparece apenas la conveniencia del sistema resulta evidente. La primera utilización de los sombreros será un pedido ocasional de usar uno en particular de cambiar el negro por otro.

Como dije al principio del libro, el gran valor de los sombreros es que proporcionan roles de pensamiento. Un pensador puede enorgullecerse de representar cada uno de esos roles. Sin la formalidad de los sombreros algunos pensadores se estancarían en un modo único (generalmente el negro). Subrayo una vez más lo fácil que es usar el sistema. No hace falta que el lector se esfuerce en recordar todos los puntos expuestos en estas páginas. Constituyen una ampliación, lo esencial de cada sombrero es fácil recordar.

- ◆ Sombrero blanco: Hechos puros, números e información.
- ◆ Sombrero rojo: Emociones y sentimientos, también presentimiento e intuición.
- ◆ Sombrero negro: Enjuiciamiento negativo, razón por la que no resultará.
- ◆ Sombrero amarillo: Luz del sol, brillo y optimismo, positivo, constructivo, oportunidad.
- ◆ Sombrero verde: Fertilidad, creatividad, plantas brotando de las semillas, movimiento, provocación.
- ◆ Sombrero azul: Moderación y control, director de orquesta, pensar en el pensamiento.

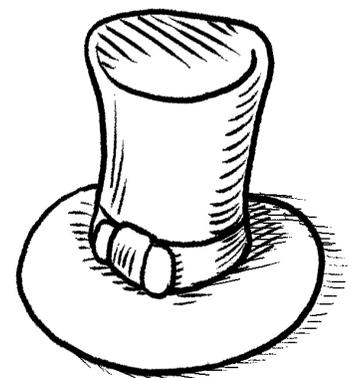
Mientras más personas aprendan el lenguaje, más útil resultará en cualquier organización. La verdad es que no contamos con un lenguaje sencillo como sistema de control de nuestro pensamiento. Si nos sentimos tan inteligentes que creemos poder prescindir de este sistema, podríamos tener en cuenta que dicho sistema haría que esa inteligencia, de la que tanto nos jactamos, fuera más eficaz aún. Una persona con talento natural para correr se beneficia más que otros si a ese talento aplica disciplina. En este momento quiero hacer una acotación de sombrero amarillo. Pruébalo por ti mismo. Me parece conveniente repetir en las páginas siguientes los resúmenes usados en el libro para cada uno de los seis sombreros para pensar.

### **RESUMEN DEL PENSAMIENTO DE SOMBRERO BLANCO.**

Imagine una computadora que da los hechos y las cifras que se le piden. Es neutral y objetiva. No hace interpretaciones ni da opiniones. Cuando usa el sombrero blanco, el pensador debería imitar la computadora.

La persona que pide información debe enmarcar y precisar las preguntas a fin de obtener información o para completar vacíos de la información existente.

En la práctica existe un sistema doble de información.



El primer nivel contiene hechos verificados y probados, hechos de primera clase. El segundo, hechos que se cree que son verdaderos, pero que todavía no han sido totalmente verificados, hechos de segunda clase.

La credibilidad varía desde “siempre verdadero” hasta “nunca verdadero”. En el medio hay niveles utilizables, tales como “en general”, “a veces”, y “en forma ocasional”. Se puede presentar esta clase de información con el sombrero blanco siempre que se use el “marco” apropiado para indicar su grado de probabilidad.

El pensamiento de sombrero blanco es una disciplina y una dirección. El pensador se esfuerza por ser más neutral y más objetivo al presentar la información. Te pueden pedir que te pongas el sombrero blanco o puedes pedirle a otro que lo haga. Se puede optar por usarlo o por quitárselo.

El blanco (ausencia de color) indica neutralidad.

### **RESUMEN DE PENSAMIENTO DE SOMBRERO ROJO.**

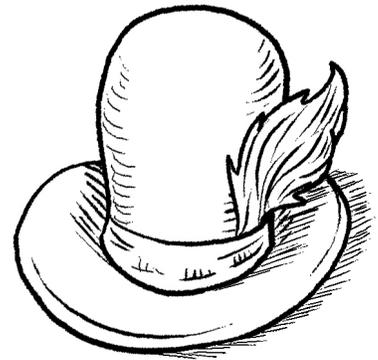
El uso del sombrero rojo permite que el pensador diga: “Así me siento con respecto a este asunto”.

El sombrero rojo legitima las emociones y los sentimientos como una parte importante del pensamiento. El sombrero rojo hace visibles los sentimientos para que puedan convertirse en parte del mapa y también del sistema de valores que elige la ruta en el mapa.

El sombrero provee al pensador de un método conveniente para entrar y salir del modo emocional; así puede hacerlo de una manera que no resulta posible sin este truco o instrumento.

El sombrero rojo permite que el pensador explore los sentimientos de los demás cuando les solicita un punto de vista de sombrero rojo.

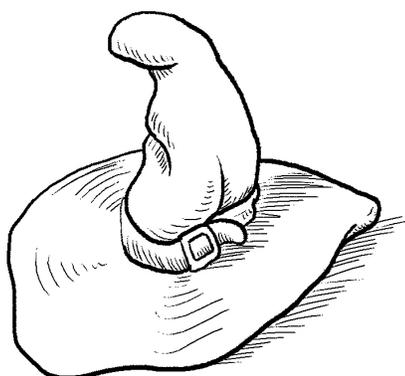
Cuando un pensador está usando el sombrero rojo, nunca debería hacer el intento de justificar los sentimientos o de basarlos en la lógica. El sombrero rojo cubre dos amplios tipos de sentimiento. En primer lugar, las emociones comunes, que varían desde las fuertes, tales como miedo y disgusto, hasta las más sutiles como la sospecha. En segundo lugar, los juicios complejos, clasificables en tipos tales como presentimientos, intuiciones, sensaciones, preferencias, sentimientos estéticos y otros tipos no justificables de modo perceptible. Cuando una opinión consta en gran medida de este tipo de sentimientos también se lo puede encajar bajo el sombrero rojo.



### **RESUMEN DE PENSAMIENTO DE SOMBRERO NEGRO.**

El pensar de sombrero negro se ocupa específicamente del juicio negativo. El pensador de sombrero negro señala lo que está mal, lo incorrecto y erróneo. El pensador de sombrero negro señala que algo no se acomoda a la experiencia o al conocimiento aceptado. El pensador de sombrero negro señala por qué algo no va a funcionar. El pensador de sombrero negro señala los riesgos y peligros. El pensador de sombrero negro señala las imperfecciones de un diseño.

El pensamiento de sombrero negro no es argumentación y nunca se le debería considerar tal. Es un intento objetivo de poner en el mapa los elementos negativos. El pensamiento de sombrero negro puede señalar los errores en el proceso del pensamiento y en el método mismo.



El pensamiento de sombrero negro puede confrontar una idea con el pasado para verificar si encaja con lo ya sabido. El pensamiento de sombrero negro puede proyectar una idea en el futuro para verificar qué podría fracasar o ir mal.

El pensamiento de sombrero negro puede hacer preguntas negativas. El pensamiento de sombrero negro no debería utilizarse para encubrir complacencia negativa o sentimientos negativos, los que deberían utilizar el sombrero rojo.

El juicio positivo queda para el sombrero amarillo. De presentarse ideas nuevas, el sombrero amarillo siempre se debe usar antes que el negro.

### **RESUMEN DE PENSAMIENTO DE SOMBRERO AMARILLO.**

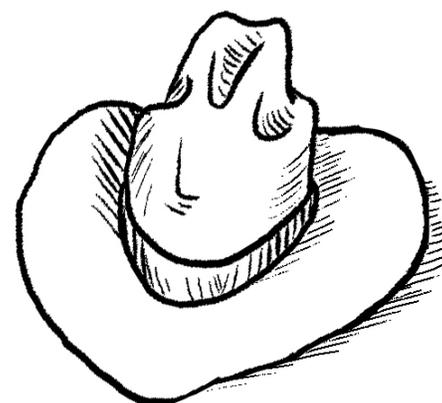
El pensamiento de sombrero amarillo es positivo y constructivo. El color amarillo simboliza el brillo del sol, la luminosidad y el optimismo. El pensamiento de sombrero amarillo se ocupa de la evaluación positiva del mismo modo que el pensamiento de sombrero negro se ocupa de la evaluación negativa.

El pensamiento de sombrero amarillo abarca un espectro positivo que va desde el aspecto lógico y práctico hasta los sueños, visiones y esperanzas.

El pensamiento de sombrero amarillo indaga y explora en busca de valor y beneficio. Después procura encontrar respaldo lógico para este valor y beneficio. El pensamiento de sombrero amarillo trata de manifestar un optimismo bien fundado, pero no se limita a esto a menos que se califique adecuadamente otros tipos de optimismo.

El pensamiento de sombrero amarillo es constructivo y generativo. De él surgen propuestas concretas y sugerencias. Se ocupa de la operabilidad y de hacer que las cosas ocurran. La eficacia es el objetivo del pensamiento constructivo de sombrero amarillo.

El pensamiento de sombrero amarillo puede ser especulativo y buscador de oportunidades. Permite además, visiones y sueños. El pensamiento de sombrero amarillo no se ocupa de la mera euforia positiva (sombrero rojo) ni tampoco directamente de la creación de ideas nuevas (sombrero verde).



### **RESUMEN DE PENSAMIENTO DE SOMBRERO VERDE.**

El sombrero verde es para el pensamiento creativo. La persona que se lo pone va a usar el lenguaje del pensamiento creativo. Quienes se hallen a su alrededor, deben considerar el producto como un producto creativo. Idealmente, tanto el pensador como el oyente deberían usar sombreros verdes.

El color verde es símbolo de la fertilidad, el crecimiento y el valor de las semillas.

La búsqueda de alternativas es un aspecto fundamental del pensamiento de sombrero verde. Hace falta ir más allá de lo conocido, lo obvio y lo satisfactorio. Con la pausa creativa el pensador de sombrero verde se detiene en un punto dado para considerar la posibilidad de ideas alternativas en ese punto. No hacen falta razones para esta pausa.



En el pensamiento de sombrero verde el lenguaje del movimiento reemplaza al del juicio. El pensador procura avanzar desde una idea para alcanzar otra nueva. La provocación es un elemento importante del pensamiento de sombrero verde y se simboliza con la palabra *op*. Se utilizan las provocaciones para salir de nuestras pautas habituales de pensamiento. Existen varias formas de plantear provocaciones incluyendo el método de la palabra al azar.

El pensamiento lateral es una serie de actitudes, lenguajes y técnicas (que incluyen movimiento y provocación) para saltar de pautas en un sistema auto organizado a pautas asimétricas. Se utiliza para generar conceptos y percepciones.

## **RESUMEN DE PENSAMIENTO DE SOMBRERO AZUL.**

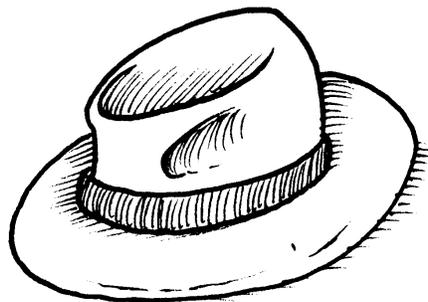
El sombrero azul es el sombrero del control. El pensador del sombrero azul organiza el pensamiento mismo. Pensar con el sombrero azul es pensar lo necesario para indagar un tema.

El pensador de sombrero azul es como el director de orquesta. Es quien llama al uso de los otros sombreros.

El pensador de sombrero azul define los temas hacia los que debe dirigirse el pensamiento; azul establece el foco. Define los problemas y elabora las preguntas. El pensamiento de sombrero azul determina las tareas de pensamiento que se van a desarrollar; es responsable de la síntesis, la visión global y las conclusiones. Esto puede ocurrir de tanto en tanto durante el curso del pensamiento y también al final. El pensamiento de sombrero azul monitorea el pensamiento y asegura el respeto de las reglas de juego; detiene la discusión e insiste en el pensamiento cartográfico. El pensamiento de sombrero azul refuerza y aplica la disciplina.

Se puede usar el pensamiento de sombrero azul en interrupciones eventuales para pedir un sombrero. También puede utilizarse para establecer una secuencia gradual de operaciones de pensamiento que deben respetarse tal como una danza respeta la coreografía.

Aun cuando se asigne a una persona el rol específico del pensamiento de sombrero azul, este rol está abierto a cualquiera que quiera proponer comentarios o sugerencias de sombrero azul.



*De Bono, E. (1988). Seis sombreros para pensar. Recuperado el 10 de noviembre de 2013, de [www.capitalemocional.com](http://www.capitalemocional.com): <http://ciam.ucol.mx/directorios/5443/Todos/Edward%20de%20Bono%20-%206%20sombros%20para%20pensar.pdf>.*