

# ORGANIZÁNDONOS PARA ASEGURAR NUESTRO PLAN DE VIDA

## Módulo 4



## *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

Este módulo está dedicado a realizar una serie de ejercicios vinculados hacia el desarrollo de tu plan de vida.

Partiremos de tu situación actual para que te permita visualizar una condición de vida diferente.

Esto implica identificar los recursos con los que cuentas y las acciones concretas que debes realizar para lograrlo.

La habilidad básica que se busca es promover la autogestión, de tal forma que reconozcas en ti, las potencialidades necesarias para llevar a cabo tus planes y cumplas tus metas para mejorar tu calidad de vida.

Llegaste al fin del principio.



## Proyectando mi futuro personal.

### Presentación:

Esta sesión está dedicada a la elaboración de un plan de desarrollo personal abarcando las áreas físicas, de relaciones interpersonales, profesionales y trascendentales.

### Objetivo de la sesión:

Comprometerse con su desarrollo personal, realizando un ejercicio de planeación de vida que incorpore las áreas física, profesional, relaciones interpersonales y trascendental.



### Ideas clave:

- ◆ Para vivir un futuro mejor, debo empezar por mi persona.
- ◆ Todas las áreas de mi vida son importantes.
- ◆ Convertirme en una persona plena, implica cuidar con amor y esmero todas las áreas de mi vida.

 Duración total: 90 minutos.

### Desarrollo de la sesión.

#### 0. Ejercicio de recuperación:

##### Presentación de sus cofres de tesoros.

Para iniciar esta sesión se les pide a aquellos y aquellas que trajeron sus cofres que los muestren brevemente, comentando cual fue su experiencia al elaborarlo junto con su familia.

 Duración total: 15 minutos.

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

Revisar el presente para imaginar el futuro.

Se les comenta que en esta ocasión la sesión estará dedicada a la elaboración de un plan de desarrollo personal. Un plan que nos ayude a ser personas formadas integralmente.

Para lograr un equilibrio en todas nuestras áreas de la vida tenemos que considerarlas en su totalidad y darle a cada una la importancia que merecen.

Las áreas que se consideran para este ejercicio son las siguientes:

◆ **Física:** Incluye todo lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud, ejercicio físico, cuidado del cuerpo, vestido, alimentación, cuidado del espacio personal en casa, economía personal.



◆ **Relaciones interpersonales:** Se refiere a las acciones que hacemos para desarrollar, conservar y mejorar buenas relaciones con nuestros seres queridos cercanos como son pareja, hijos e hijas, hermanos y hermanas, parientes muy cercanos, amigos y amigas íntimos. También aquellos y aquellas que se encuentran en un segundo círculo pero que también son importantes como son los y las conocidos y conocidas, compañeros y compañeras de escuela o trabajo, vecinos y vecinas, etc.



◆ **Profesional:** Esta área incluye los elementos como ocupación, estudio, trabajo, desarrollo profesional o laboral en general. Desarrollo de nuevas habilidades, aprendizaje de nuevos trabajos. También se incluyen los pasatiempos productivos.



◆ **Trascendental:** Esta área tiene que ver con todo aquello que nos facilita la trascendencia, colaborar en proyectos de ayuda a otros y otras, acciones de caridad y cuidado de los demás aún cuando no pertenecen a nuestra familia o amigos y amigas, espiritualidad, oración personal; en caso de pertenecer a algún grupo religioso en esta área se revisa nuestro nivel de participación y compromiso en la vida de la iglesia.



*(Casares Arrangoiz & Siliceo Aguilar, 2013).*

Es importante considerar que el orden en que aparecen no indica su importancia, cada quien le da el peso a cada una de ellas para la vida.

Con música suave, se les invita a completar los dos siguientes cuadros:

- Realidades y deseos.

- Pequeños pasos, grandes logros.

Si bien es un trabajo individual, dependiendo de las características del grupo pueden reunirse en equipos de dos o tres personas con el fin de ayudarse y generar más ideas. En caso de que el tiempo no sea suficiente, el o la instructora podrá decidir dedicar una sesión más para continuar trabajando en el Plan de Desarrollo Personal o bien dejarlo de tarea.

### Realidades y deseos.

<b>ÁREA.</b>	<b>Situación actual.</b> Describe cuál es tu situación actual en cada una de las áreas, es decir, cómo consideras que te encuentras en este momento. Qué fortalezas tienes y qué elementos tienes que mejorar.	<b>Situación deseada.</b> Describe cómo deseas estar en esa área en un futuro. Indica en cuanto tiempo deseas lograrlo, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que seas lo más preciso y claro posible.
<b>Física.</b>		
<b>Relaciones interpersonales.</b>		
<b>Profesional.</b>		
<b>Trascendental.</b>		

Para continuar completa el cuadro llamado *Pequeños pasos, grandes logros*. En él escribe qué cosas estás dispuesto a realizar para lograr que tu situación deseada sea una realidad. Recuerda que el responsable de lograr los cambios que buscas eres tú.

Para tener un mayor éxito es importante traducir la imagen deseada en meta y las metas en acciones concretas.

En otras palabras:

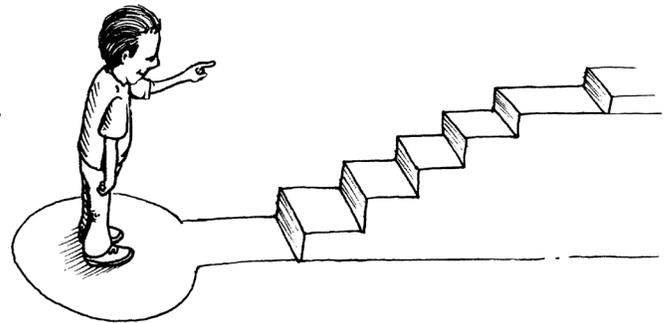
- ◆ Una situación deseada se parece a soñar despierto.
- ◆ Una meta es algo que podemos darnos cuenta si lo hemos logrado o no. Son muy concretas y precisas y es conveniente que indiquen el tiempo en que queremos lograrlas. Es normal que necesitemos varias metas para lograr nuestro sueño, pero para empezar bastan 2 ó 3 metas para cada una de las cuatro áreas.
- ◆ Las acciones concretas son pequeños pasos que nos acercan a nuestras metas. Son actos o conductas sencillas que podemos realizar diariamente y evaluarnos de manera constante para darnos cuenta si están dando resultados o no. Normalmente tenemos 3 o más acciones concretas para cada meta.

Un ejemplo es el siguiente: Área Profesional.

Situación actual: Se leer y escribir muy poco.

Situación deseada: Me gustaría poder leer y escribir para ayudar a mis hijos e hijas a hacer sus tareas.

Meta: Estudiar mi primaria y terminarla en un año.



Acciones concretas:

- ◆ Investigar dónde puedo estudiar la primaria abierta.
- ◆ Inscribirme a la primaria abierta.
- ◆ Asistir a clases.

Para ayudarte a organizar tu plan de desarrollo humano te proponemos el siguiente cuadro:

Área.	<b>Pequeños pasos, grandes logros.</b>						
Meta 1.							
	Utiliza estas columnas para evaluarte de manera continua y así saber cómo vas. Utiliza las letras: E: Si vas excelente, sigue así. B: Si consideras que vas bien. R: Si crees que vas regular y tienes que poner mucho más cuidado. M: Si piensas que vas mal. Definitivamente tienes que ponerte las pilas para lograrlo.						
Acciones concretas.	1ª. Revisión después de una semana.	2ª. Revisión después de dos semanas.	3ª. Revisión al mes.	4ª. Revisión a los dos meses.	5ª. Revisión a los tres meses.	6ª. Revisión a los 6 meses.	7ª. Revisión al año.

## 2. Segunda parte: Reflexión.

En grupo se comenta la experiencia de estar realizando su plan de desarrollo personal. Las siguientes preguntas ayudarán a guiar la reflexión:

- ◆ ¿Qué piensan de hacer un plan de desarrollo personal?, ¿será importante?, ¿por qué?
- ◆ ¿Cómo se sienten?
- ◆ ¿Les gustaría invitar a su familia a que cada quién realice el suyo?

Para concluir se les invita a escuchar el siguiente cuento y comentar brevemente al término:

### Animarse a volar.

(Bucay, *Cuentos para pensar*, 2003).

Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

- Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

- Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

- Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

- ¿Ves hijo?, éste es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó:

- ¿Y si me caigo?

- Aunque te caigas no morirás, sólo sufrirás algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento – contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente le dijeron:

- ¿Estás loco?

- ¿Para qué?

- Tu padre está delirando...

- ¿Qué vas a buscar volando?

- ¿Por qué no te dejas de tonterías?

- Y, además ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo:

- ¿Será cierto?

- ¿No será peligroso?

- ¿Por qué no empiezas despacio?





- En todo caso, prueba a tirarte desde una escalera.

- O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con valor saltó...

Desplegó las alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas pero de todas maneras se precipitó a tierra.

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

- ¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno... - lloriqueó.

- Hijo mío – dijo el padre. Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como tirarte de un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando para siempre.

### 3. Tercera parte: Actuar.

El o la instructora les indica que en esta ocasión el actuar será una tarea permanente. El verdadero plan de desarrollo empieza cuando salgan de ese cuarto, se enfrenten a la vida y empiecen a hacer todas las cosas que se propusieron.

Les invita a que si lo desean puedan compartir el ejercicio con su familia para que cada integrante pueda tener su plan de desarrollo personal.

Para terminar se les pide que cada quien exprese brevemente cómo se siente con la tarea que se lleva.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión, informándoles que la próxima sesión se trabajará en el plan de desarrollo familiar.

Bibliografía:

Bucay, J. (2003). *Cuentos para pensar*. México: Oceano, nuevo extremo.  
Casares Arrangoiz, D., & Siliceo Aguilar, A. (2013). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa.

## Acuerdos para proyectar nuestro futuro familiar.

### Presentación:

El desarrollo como personas se ve siempre influenciado por nuestra situación familiar. Por ello, si queremos mejorar personalmente tendremos que considerar en algún momento a toda nuestra familia.

Para ello se requiere construir acuerdos de convivencia, de manejo económico, de responsabilidades, de sueños compartidos.

Por tal motivo, y considerando que es muy probable que a las reuniones de trabajo, sólo estén asistiendo algunos integrantes de cada familia, en esta sesión se busca que quienes participan bosquejen aquellos puntos de acuerdo que quieren proponerle a su familia para generar, a partir de ellos, un plan de desarrollo familiar.



Estos acuerdos incluirán las áreas física, de relaciones interpersonales y de economía familiar.

### Objetivo de la sesión:

Generar el compromiso con el desarrollo humano de su familia, realizando un ejercicio de plan familiar que incluya las áreas física, de relaciones interpersonales y economía; dicho plan posteriormente lo discutirán con su familia para ajustarlo, llegar a acuerdos y ponerlo en práctica.

### Ideas clave:

- ◆ Para crecer como familia, debemos comprometernos.
- ◆ Los acuerdos familiares se toman en familia y los respetamos.
- ◆ A cada integrante le toca hacer algo en beneficio de su familia.

 Duración total: 90 minutos.

### Desarrollo de la sesión.

#### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

#### Revisando la tarea:

Se invita al grupo a recordar la tarea y revisarla, se realizan las siguientes preguntas permitiendo la libre participación, todos pueden ayudar.

- ◆ ¿De qué trató la sesión anterior?
- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Quién de ustedes ha podido empezar a poner en práctica su plan personal?
- ◆ ¿Cómo se han sentido?

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

#### Revisar el presente para imaginar el futuro.

Se comenta que en ésta ocasión, la sesión estará dedicada a la elaboración de aquellos acuerdos que desean proponerle a su familia para elaborar su plan de desarrollo familiar.

Es importante hacer hincapié en que no pueden tomar decisiones por toda su familia, pero sí pueden pensar en aquellos aspectos que consideran deben mejorar como familia.

Como tarea quedará el que platicando con toda su familia les compartan lo que han pensado y puedan llegar a acuerdos para que les ayuden a construir su plan de desarrollo familiar.

Las áreas que se considerarán para este ejercicio son: área física, área de relaciones interpersonales y área de economía familiar. Todas ellas son valiosas, sin embargo ellos y ellas determinarán la importancia o el esfuerzo que desean dedicarle a cada una.

Se sugiere que las siguientes áreas se discutan en el grupo para que queden más claras. También se puede organizar en tres equipos y cada uno revisará un área para generar más ideas de qué pueden considerar en cada una de ellas.

Las áreas que se revisaran consisten de manera general en:

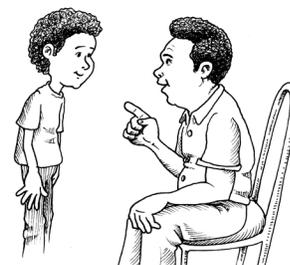
#### ◆ Área física, incluye:

- Lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud de la familia, de manera especial el cuidado de los niños, niñas y adultos mayores.
- Actividades de diversión o esparcimiento familiar.
- Cuidado de la casa y distribución de tareas, es importante que todos y todas participen de acuerdo con su edad y condición de salud.
- Y muchos más que puedan proponer.



#### ◆ Relaciones interpersonales, incluye:

- Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los integrantes de la familia.
- Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.
- Reglas para llegar a casa.
- Permisos a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Y muchos más que puedan proponer.



► **Economía familiar, incluye:**

- Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa.
- Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia, ¿cuánto aporta cada quien y cada cuándo?
- Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos.
- Ahorro familiar.
- Pago de deudas familiares.



Con música suave, se les invita a completar de manera individual el cuadro *Realidades y deseos*.

Si bien es un trabajo individual, dependiendo de las características del grupo pueden reunirse en equipos de dos o tres personas con el fin de ayudarse y generar más ideas.

**Realidades y deseos.**

<b>ÁREA.</b>	<b>Situación actual.</b> Describe cuál es la situación actual de tu familia en esa área, es decir, cómo consideras que se encuentran en este momento. Qué fortalezas tienen y qué elementos tienen que mejorar.	<b>Situación deseada.</b> Describe cómo deseas que tu familia se encuentre en un futuro. Indica en cuanto tiempo te gustaría que lo logaran, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que seas lo más preciso y claro posible.
<b>Física.</b>		
<b>Relaciones interpersonales.</b>		
<b>Económico familiar.</b>		

Para continuar se les pide que quienes vengan de una misma familia se reúnan para hacer el siguiente ejercicio. Dependiendo de las características del grupo pueden reunirse en equipos de dos o tres personas, aunque no sean de la misma familia, con el fin de ayudarse y generar más ideas. Se les invita a generar tantas propuestas como deseen.

A continuación trabajarán en el cuadro *Propuestas para nuestro plan familiar*.

<b>Propuestas para nuestro plan familiar.</b>		
<b>Área física.</b>	<b>Área de Relaciones Interpersonales.</b>	<b>Área de Economía Familiar.</b>

Posteriormente en casa y en compañía de su familia revisarán las propuestas y elegirán aquellas en las cuales deseen trabajar. Es importante cuidar que en todas las áreas haya alguna propuesta de mejora. También si la familia lo desea puede añadir otras.

## **2. Segunda parte: Reflexión.**

Para motivar la reflexión sobre la importancia de trabajar todos y todas juntos y juntas en sus familias y cumplir cada uno y cada una con la parte que le corresponde por pequeña que sea, se lee el siguiente cuento y se comentan sus impresiones.

### **Por una jarra de vino**

*(Bucay, Recuentos para Demián, los cuentos que contaba mi analista, 2005).*

Éste era el monarca de un pequeño país: el principado de Uvilandia. Su reino estaba lleno de viñedos y todos sus súbditos se dedicaban a la fabricación del vino. Con la exportación a otros países, las 15 mil familias que habitaban Uvilandia ganaban suficiente dinero como para vivir bastante bien, pagar los impuestos y darse algunos lujos.

Hacía ya varios años que el rey estudiaba las finanzas del reino. El monarca era justo y comprensivo, y no le gustaba la sensación de meterle la mano en los bolsillos a los habitantes de Uvilandia. Ponía gran énfasis, entonces, en estudiar alguna posibilidad de rebajar los impuestos.

Hasta que un día tuvo la gran idea. El rey decidió abolir los impuestos. Como única contribución para solventar los gastos del Estado, el rey pediría a cada uno de sus súbditos que una vez por año, en la época en que se envasaran los vinos, se acercaran a los jardines del palacio con una jarra de un litro

del mejor vino de su cosecha. Lo vaciarían en un gran tonel que se construiría para entonces, para ese fin y en esa fecha.

De la venta de esos 15 mil litros de vino se obtendría el dinero necesario para el presupuesto de la corona, los gastos de salud y de educación del pueblo.

La noticia fue desparramada por el reino en bandos y pegada en carteles en las principales calles de las ciudades. La alegría de la gente fue indescriptible. En todas las casas se alabó al rey y se cantaron canciones en su honor.

En cada taberna se levantaron las copas y se brindó por la salud y la prolongada vida del buen rey.

Y llegó el día de la contribución. Toda esa semana en los barrios, en los mercados, en las plazas y en las iglesias, los habitantes se recordaban y recomendaban unos a otros no faltar a la cita. La conciencia cívica era la justa retribución al gesto del soberano.

Desde temprano, empezaron a llegar de todo el reino las familias enteras de los viñedos con su jarra, en la mano del jefe de familia. Uno por uno subía la larga

escalera hasta el tope del enorme tonel real, vaciaba su jarra y bajaba por otra escalera, al pie de la cual, el tesorero del reino colocaba en la solapa de cada campesino un escudo con el sello del rey.



A media tarde, cuando el último de los campesinos vació su jarra, se supo que nadie había faltado. El enorme barril de 15 mil litros estaba lleno. Del primero al último de los súbditos habían pasado a tiempo por los jardines y vaciado sus jarras en el tonel.

El rey estaba orgulloso y satisfecho; y al caer el sol, cuando el pueblo se reunió en la plaza frente al palacio, el monarca salió a su balcón aclamado por su gente. Todos estaban felices. En una hermosa copa de cristal, herencia de sus ancestros, el rey mandó a buscar una muestra del vino recogido. Con la copa en camino, el soberano habló y les dijo:

- Maravilloso pueblo de Uvilandia. Tal como lo imaginé, todos los habitantes del reino han estado hoy en el palacio. Quiero compartir con ustedes la alegría de la corona, por confirmar que la lealtad del pueblo con su rey, es igual que la lealtad de su rey con su pueblo. Y no se me ocurre

mejor homenaje que brindar por ustedes con la primera copa de este vino, que será sin duda un néctar de los dioses, la suma de las mejores uvas del mundo, elaboradas por las mejores manos del mundo y regadas por el mayor bien del reino, el amor de un pueblo.

Todos lloraban y vitoreaban al rey.

Uno de los sirvientes acercó la copa al rey y éste la levantó para brindar por su pueblo que aplaudía eufórico... pero la sorpresa detuvo la mano en el aire, el rey notó al levantar el vaso que el líquido era transparente e incoloro; lentamente lo acercó a su nariz, entrenada para oler los mejores vinos, y

confirmó que no tenía olor ninguno. Catador como era, llevó la copa a su boca casi automáticamente y bebió un sorbo.

¡El vino no tenía gusto a vino, ni a ninguna otra cosa...!

El rey mandó a buscar una segunda copa del vino del tonel, y luego otra y por último a tomar una muestra desde el borde superior. Pero no tuvo caso, todo era igual: inodoro, incoloro e insípido.

Fueron llamados con urgencia los alquimistas del reino para analizar la composición del vino. La conclusión fue unánime: el tonel estaba lleno de agua, purísima agua y ciento por ciento agua.

Enseguida el monarca mandó reunir a todos los sabios y magos del reino, para que buscaran con urgencia una explicación para este misterio. ¿Qué conjuro, reacción química o hechizo había sucedido para que esa mezcla de vinos se transformara en agua...?

El más anciano de sus ministros de gobierno se acercó y le dijo al oído:

- ¿Milagro? ¿Conjuro? ¿Alquimia? Nada de eso, muchacho, nada de eso.

Vuestros súbditos son humanos majestad, eso es todo.

- No entiendo –dijo el rey.

- Tomemos por caso a Juan. Juan tiene un enorme viñedo que abarca desde el monte hasta el río. Las uvas que cosecha son de las mejores cepas del reino y su vino es el primero en venderse y al mejor precio.

Esta mañana, cuando se preparaba con su familia para bajar al pueblo, una idea le pasó por la cabeza... ¿y si yo pusiera agua en lugar de vino, quién podría notar la diferencia...?

Una sola jarra de agua en 15 mil litros de vino... nadie notaría la diferencia...

¡Nadie!

Y nadie lo hubiera notado salvo por un detalle, muchacho, salvo por un detalle: ¡Todos pensaron lo mismo!



### 3. Tercera parte: Actuar.

Se les recuerda que para tener un mayor éxito es importante compartir esas sugerencias con su familia y elaborar en conjunto su plan de mejora. Para ello les puede ayudar el cuadro de planeación familiar, el cual, queda como tarea.

Si el o la instructora lo considera necesario les recuerda la importancia de traducir los buenos deseos en metas y las metas en acciones concretas.

En otras palabras:

- ◆ Una situación deseada se parece a soñar despierto.
- ◆ Una meta es algo que podemos darnos cuenta si lo hemos logrado o no. Son muy concretas y precisas y es conveniente que indiquen el tiempo en que queremos lograrlas.
- ◆ Es normal que necesitemos varias metas para lograr nuestro sueño, pero para empezar bastan 2 ó 3 metas para cada una de las cuatro áreas.
- ◆ Las acciones concretas son pequeños pasos que nos acercan a nuestras metas. Son actos o conductas sencillas que podemos realizar diariamente y evaluarnos de manera constante para darnos cuenta si están dando resultados o no.
- ◆ Normalmente tenemos 3 o más acciones a concretar para cada meta.



Área Física		¿Se acepta?		¿Quiénes participan?		1ª Revisión después de una semana.		2ª Revisión después de dos semanas.		3ª Revisión al mes.		4ª Revisión a los dos meses.		5ª Revisión a los tres meses.	

### Cuadros de Planeación familiar.

Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.

<b>ÁREA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los miembros de la familia.</li> <li>* Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.</li> <li>* Reglas para llegar a casa.</li> <li>* Otorgamiento de permisos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.</li> <li>* Y muchos más que puedan proponer.</li> </ul>						
	Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras: E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.						
<b>Sugerencias de acciones.</b>	<b>¿Se acepta?</b>	<b>¿Quiénes participan?</b>	<b>1ª Revisión después de una semana.</b>	<b>2ª Revisión después de dos semanas.</b>	<b>3ª Revisión al mes.</b>	<b>4ª Revisión a los dos meses.</b>	<b>5ª Revisión a los tres meses.</b>

<b>ÁREA DE ECONOMÍA FAMILIAR.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa.</li> <li>* Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia. ¿Cuánto aporta cada quien y cada cuándo?</li> <li>* Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos.</li> <li>* Ahorro familiar.</li> <li>* Pago de deudas familiares.</li> </ul>						
	Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras: E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.						
<b>Sugerencias de acciones.</b>	<b>¿Se acepta?</b>	<b>¿Quiénes participan?</b>	<b>1ª Revisión después de una semana.</b>	<b>2ª Revisión después de dos semanas.</b>	<b>3ª Revisión al mes.</b>	<b>4ª Revisión a los dos meses.</b>	<b>5ª Revisión a los tres meses.</b>

---

Para terminar se les pide que cada quien exprese brevemente cómo se siente con la tarea que se lleva.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión, informándoles que la próxima sesión se empezará a trabajar en el plan de desarrollo comunitario.

**Bibliografía:**

*Bucay, J. (2005). Recuentos para Demián, los cuentos que contaba mi analista. México: Oceano.*

*Casares Arrangoiz, D., & Siliceo Aguilar, A. (2013). Planeación de vida y carrera. México: Limusa.*

**Espacio libre para tus reflexiones.**

## Mejorando nuestro entorno comunitario.

### Presentación:

Continuando con el ejercicio para que quienes participan generen un plan de desarrollo en sus diferentes niveles. Después de haber trabajado en su desarrollo personal y familiar, dedicaremos esta sesión a generar ideas viables para mejorar el entorno comunitario.

La generación de éstas ideas es necesariamente una labor acordada y su puesta en marcha un trabajo comunitario. Estas ideas pueden referirse a acciones de desarrollo humano como: Cursos, talleres, pláticas, así como mejoramiento físico del ambiente.



En relación al ambiente físico, es muy posible que quienes participan mencionen diferentes opciones incluyendo aquellas que se refieren a infraestructura, como pueden ser caminos, drenaje, agua, pavimentación etc., y que su solución corresponde, al menos en parte, a diferentes instancias de gobierno. Por lo anterior es conveniente que como instructor o instructora tengas la información sobre a dónde pueden recurrir los miembros del grupo para gestionar esos elementos y de esa forma puedan apoyarlos, además de insistir en su participación para que las mejoras se hagan realidad.

### Objetivo de la sesión:

Comprometerse con el desarrollo humano de su comunidad y realizar de manera acordada un plan que les ayude a dar impulso a su calidad de vida bajo los principios de solidaridad, ayuda mutua y responsabilidad compartida.

### Actitudes y valores a promover:

Observación, creatividad, solidaridad, cooperación y autogestión.

### Ideas clave:

- ◆ Somos responsables de cuidar nuestro ambiente y comunidad.
- ◆ Como comunidad queremos dar un impulso a nuestra calidad de vida.
- ◆ Podemos construir un mejor lugar para vivir.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

#### Revisando la tarea:

Se invita al grupo a recordar la tarea y se realizan las siguientes preguntas permitiendo la libre participación.

- ◆ ¿De qué trató la sesión anterior?
- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ Alguien desea compartírnos ¿cómo fue la experiencia que tuvo con su familia cuando los invitó a elaborar su plan de desarrollo familiar?
- ◆ ¿Cómo se sintieron con la experiencia?

### 1. Primera parte: Experiencia.

#### Ejercicio:

##### Generando alternativas de desarrollo.

- ◆ Se divide al grupo en 4 ó 5 equipos pequeños.
- ◆ A todos los equipos se les dice que dispondrán de 30 minutos para pensar en su comunidad.
- ◆ Desarrollarán una propuesta que consideren que es muy necesaria para que toda la comunidad viva mejor.
- ◆ Una vez que tengan su propuesta, pensarán en cómo la presentarán al grupo para que la entiendan, la valoren y puedan unirse a ella.



Como ayuda pueden pensar en lo siguiente:

- ◆ ¿Qué podemos hacer como comunidad, que nos beneficie y ayude a vivir mejor?
- ◆ ¿En qué consiste nuestra idea?, ¿cómo la explicamos a los demás?
- ◆ ¿Por qué pensamos que es importante?
- ◆ ¿A qué nos comprometemos para hacerla realidad?
- ◆ ¿Qué apoyos adicionales necesitaríamos?

- ◆ Se le entregan a cada equipo diferentes materiales, como cartulinas, plumones, hojas de colores, plastilina, etc., para que con ese material preparen su presentación.
- ◆ Cada equipo dispone de 5 minutos para exponer su propuesta.
- ◆ Se eligen por votación las 2 propuestas que consideren que pueden ser de mayor ayuda para la comunidad. El o la instructora toma nota de ellas.

## 2. Segunda parte: Reflexión.

Para este momento de reflexión se propone realizar una de las siguientes actividades y después de ellas comentar libremente cómo se relacionan con lo realizado hasta este momento de la sesión.

A. Proyectar el siguiente video, del niño que mueve un árbol.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvSlwo87Tyk>

B. Leer la siguiente poesía de Jaime Sabines:

De la esperanza.

Entreteneos aquí con la esperanza.  
El júbilo del día que vendrá  
os germina en los ojos como una luz reciente.  
Pero ese día que vendrá no ha de venir: es éste.

C. Escuchar la canción de Axel "Celebra la vida".

<https://www.youtube.com/watch?v=EJtilzXfm6Y>

## 3. Tercera parte: Actuar.

◆ Se les pide a quienes participan que se organicen en grupos de 4 personas y piensen en la siguiente pregunta:

¿Qué se llevan como grupo de tarea?

◆ Todos los miembros del equipo deben de estar de acuerdo en la respuesta.

◆ Después de unos minutos se les pide que nombren a un representante por equipo.

◆ Los y las representantes pasan al centro y se reúnen en equipo, ahora ellos y ellas deberán de compartir las respuestas y llegar a un acuerdo .

◆ Una vez que se pongan de acuerdo comunican a todo el grupo la tarea.

Para terminar se les pide que cada quien piense en lo que aprendió en esta sesión y lo exprese en una frase o en una palabra.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión donde trabajaremos en los primeros pasos de un proyecto de desarrollo.



## Proyecto como guía: Generando ideas y explorando recursos.

### Presentación:

Estamos a tres sesiones de concluir esta primera gran etapa de casi un año de vida compartida. Estas siguientes dos sesiones las dedicaremos a imaginar un mejor futuro con un proyecto de desarrollo que pueda ayudarnos a ser más autosuficientes.

En realidad es una sola sesión que hemos dividido en dos partes por cuestión de tiempo. En ésta primera buscaremos generar ideas, explorar los recursos con los que contamos y seleccionar una o dos que serán las que continúen trabajando en la siguiente sesión.



Cuando se empiezan a generar proyectos de desarrollo es relativamente fácil caer en las trampas sociales, es decir, buscar un proyecto que nos genere grandes ganancias en el corto plazo sin analizar las posibles consecuencias a largo plazo. Al final de la sesión en la sección “para aprender más”, viene un texto que nos puede ayudar a comprender un poco más a qué se refieren las trampas sociales y cómo podemos contribuir a evitar caer en ellas.

### Objetivo de la sesión:

Comprometerse con el desarrollo humano de su comunidad e identificar las diferentes posibilidades que tienen para generar proyectos que nos ayuden a crecer en beneficio de todos y todas.

### Actitudes y valores a promover:

Creatividad, solidaridad, cooperación, autogestión y responsabilidad compartida.

### Ideas clave:

- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas productivas y creativas que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida.
- ◆ El ser productivos y productivas también significa cuidar nuestro medio ambiente, para que nuestra descendencia pueda gozar de un mundo mejor.
- ◆ El construir un mundo mejor es responsabilidad de todos y todas.

 Duración total: 90 minutos.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

#### Cuento colectivo.

Recuerda que esta actividad consiste en que entre todos y todas reconstruyan la sesión anterior inventando un cuento para recordarla.

Instrucciones:

El o la instructora inicia la reunión, invitando al grupo a recordar la sesión anterior y les pide que vayan contando un cuento.

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 participen.

Concluye el cuento con la palabra FIN.

### 1. Experiencia.

#### Ejercicio: Generando ideas.

Primer momento:

- ◆ Se entregan por participante 5 tarjetas o trozos de hoja.
- ◆ Se les pide que en ellas escriban una idea de un proyecto de desarrollo que creen pueden hacer en la comunidad, se les da unos minutos para que escriban en sus tarjetas.
- ◆ Una vez que terminaron se recogen las tarjetas, se empiezan a leer en voz alta y se pegan en un espacio de la pared. Se van formando grupos de tarjetas de acuerdo con su contenido, aquellas que dicen más o menos lo mismo se juntan en un mismo grupo. Es importante tener cuidado en no discutir las ideas, simplemente se leen y se clasifican según su parecido.
- ◆ En un siguiente momento se les pide que piensen en aquellas que más les agradaron y las separen formando un grupo más reducido, es importante que sean pocas, tal vez 5 o menos.



Segundo momento:

- ◆ Se apartan las tarjetas seleccionadas y se les pide ahora a quien escribió cada una de las tarjetas que le explique al grupo en qué consiste lo que escribió. Se le dan 3 minutos para que expliquen cada tarjeta.
- ◆ Al concluir la explicación de todas las tarjetas, se hace una segunda votación donde seleccionarán las 3 que les parecen más atractivas y viables.

Tercer momento:

- ◆ Se forman 3 equipos por afinidad con cada una de las propuestas elegidas, si es posible se buscará que los equipos sean más o menos del mismo tamaño.
- ◆ Cada equipo pensará en la propuesta seleccionada y tratará de dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Por qué pensamos que es una buena idea?
- ◆ ¿Quiénes podrían participar?
- ◆ ¿Qué recursos pensamos que tenemos y que podemos usar para hacerla realidad?
- ◆ ¿Por qué pensamos que puede seguir siendo una buena idea después de pasar varios años?
- ◆ ¿Qué dificultades podríamos tener?



Cuarto momento:

- ◆ Cada equipo expone sus conclusiones.

## 2. Reflexión y actuar.

En esta ocasión la reflexión y el actuar quedarán de tarea. Se les pide a quienes participan que vayan a comentar las tres ideas con su familia y que la próxima sesión seleccionaremos una o dos para estudiar la posibilidad de hacerlas realidad.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión, mencionando que ya nos estamos acercando al fin del principio y que es muy importante su participación.

### Para saber más...

En esta ocasión te ofrecemos un texto sobre las trampas sociales (Coon D., 1999). ¿Qué son? Son esas situaciones donde el beneficio personal a corto plazo es mucho, pero el daño a toda la comunidad a mediano y largo plazo son terribles. Para evitarlas debemos aprender a colaborar antes que competir.

### Trampas sociales: La tragedia de los comunes.

Usted se encuentra en un cine atestado que está en un edificio antiguo. A la mitad de la película principal (Bambi conoce a la Godzilla) comienza a oler humo. La pantalla se oscurece. Usted trata de permanecer calmado mientras se dirige arrastrando los pies hacia un letrero de salida distante. De pronto alguien grita. Usted arremete hacia la puerta. Al instante, se encuentra atrapado en medio de una multitud de personas. La muchedumbre se aprieta tanto que sólo unas cuantas personas consiguen pasar por la puerta. Si el fuego avanza con rapidez, muchas vidas se perderán.

Esta situación, pánico durante un incendio, es un ejemplo clásico de una trampa social. Cada persona en un cine que corre hacia la salida ha actuado a favor de su propio interés inmediato. Pero si todos se desbocan al mismo tiempo las probabilidades de que alguien sobreviva serán muy bajas.



### Trampas sociales.

¿Qué es con exactitud una trampa social?

Una trampa social es cualquier situación social que recompensa acciones individuales que tienen efectos colectivos indeseables a la larga. En un nivel individual, es muy común que las personas queden “atrapadas” por recompensas inmediatas, seguidas por costos o sufrimiento demorados. Por ejemplo, muchas personas son atraídas a beber demasiado en las fiestas porque su placer es inmediato y su malestar (una cruda), llega más tarde. Muchas personas se endeudan porque obtienen la recompensa inmediata de poseer bienes deseados; sólo que más tarde sufren cuando se cobran los altos intereses por el préstamo. Por los placeres inmediatos de la intimidad, muchos adolescentes pagan más tarde el precio del embarazo, el matrimonio forzado, el divorcio, la educación truncada, etc.

Un interés especial tienen las trampas conductuales que abarcan a grupos de personas o trampas sociales, como las hemos llamado. En una trampa social ningún individuo actúa intencionalmente contra el interés del grupo, pero si muchas personas actúan igual, el daño colectivo está hecho. Por ejemplo, cada persona que deja el trabajo a las 5:00 p.m. en una ciudad congestionada espera lograr llegar a su casa más temprano. Pero si todos salen a las 5:00, el embotellamiento del tráfico resultante asegura que todos llegarán tarde a su casa y agotados emocionalmente. El problema podría solucionarse si algunas personas esperaran media hora o más antes de salir. Sin embargo, nadie hace esto porque el interés propio inmediato fomenta una “huida rápida”.

### La tragedia de los comunes.

Las trampas sociales son perjudiciales en especial cuando se relacionan con el uso excesivo de recursos escasos. Esto es exactamente lo que sucedió hace unos años a los pescadores de cangrejos en Alaska.

Al principio los cangrejos eran abundantes y los pescadores pocos. Por tanto, cada pescador podía tener pescas grandes y lucrativas. Para elevar sus ganancias, los pescadores comenzaron a añadir un segundo, un tercero y un cuarto barcos para sus operaciones. Por un tiempo esto incrementó, en realidad, los beneficios individuales. Pero a medida que continuó creciendo el tamaño de la flota pesquera, disminuyó el número de cangrejos disponibles para ser pescados por cualquier barco.



Al final, eran atrapados tantos cangrejos que su índice de reproducción disminuyó. Como resultado, los pescadores de cangrejos comenzaron a quebrar en grandes cantidades. De manera individual sus

acciones tenían sentido. Pero colectivamente el grupo sufrió mucho.

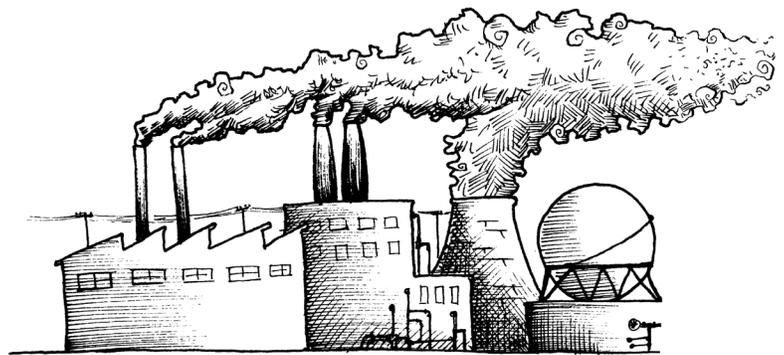
El ecologista Garrett Hardin llama la tragedia de los comunes a situaciones como la que se acaba de describir. Tragedias de esta clase ocurren cuando las personas comparten un recurso escaso. Cada persona actúa en su propio interés, lo que causa que el recurso se agote de tal manera que todos sufren. Ejemplos más familiares de este dilema son la falta de incentivos para conservar la gasolina, el agua o la electricidad. Siempre que se relaciona con la comodidad o conveniencia personal, es muy tentador “dejar que los demás se preocupen por ello”. Pero a la larga todos llevan las de perder. Es probable en especial que ocurra la tragedia de los comunes cuando las personas están inseguras sobre la cantidad que existe de un recurso o la rapidez con que se está reemplazando.

### **Problemas sociales.**

Muchos problemas sociales importantes pueden considerarse trampas sociales. Por ejemplo, en casi todos los casos de contaminación ambiental hay beneficios inmediatos por contaminar y costos importantes a largo plazo. Si una persona contamina un río o tira basura en la orilla de la carretera, tiene poco efecto notable. Pero cuando muchas personas hacen lo mismo, aumentan con rapidez los problemas que afectan a todos. Como otro ejemplo, considere al campesino que aplica pesticidas a una siembra para salvarla del daño de los insectos. El campesino se beneficia de inmediato. Sin embargo, si otros campesinos hacen lo mismo, se dañará en forma permanente el sistema de agua local.

### **¿Qué puede hacerse para evitar las trampas sociales?**

Escape de las trampas. En algunas situaciones podría ser posible dismantelar las trampas sociales reacomodando las recompensas y los costos. Por ejemplo, muchas compañías están tentadas a contaminar porque les ahorra dinero y aumenta sus ganancias. Para invertir la situación, podría exigirse un impuesto sobre la contaminación de modo que costara más, no menos, que una empresa contaminara. Como otro ejemplo, podríamos recompensar un menor consumo individual de recursos.



Hay evidencia de que en las trampas sociales reales, es más probable que las personas se restrinjan cuando creen que los demás también lo harán. De otra manera es probable que piensen, “¿Por qué debo ser un bobo? no creo que alguien más vaya a conservar” (combustible, electricidad, agua, papel, cangrejos o lo que sea)... Por suerte el simple hecho de saber que existe una trampa social en ocasiones es suficiente para ayudar a las personas a evitarla.

### **Bibliografía:**

Coon, D. (1999). *Psicología, exploración y aplicaciones*. México: Thomson.

## Un proyecto como guía: Planeación inicial de nuestro proyecto.

### Presentación:

Esta es la penúltima sesión del programa y la dedicaremos a continuar trabajando con la planeación inicial del proyecto de desarrollo.

El proyecto de desarrollo es necesariamente una idea que se irá cristalizando en el corto y mediano plazo. La sesión de hoy no tiene la intención de “echarlo a andar” sino que su intención es más bien la de planear los primeros pasos, para eventualmente consolidarlo.

La planeación inicial se centrará en el análisis de los posibles recursos y la definición de quiénes entre los y las participantes desea integrarse en un grupo que se consolide, haciendo realidad el proyecto de desarrollo.



### Objetivo de la sesión:

Plasmar en un esquema básico de planeación inicial los primeros pasos para hacer realidad su proyecto de desarrollo.

### Actitudes y valores a promover:

Creatividad, solidaridad, cooperación, autogestión y responsabilidad compartida.

### Ideas clave:

- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas productivas y creativas para dar impulso a nuestra calidad de vida.
- ◆ Hacer realidad el proyecto de desarrollo es responsabilidad de las personas que decidamos participar.

 Duración total: 90 minutos.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

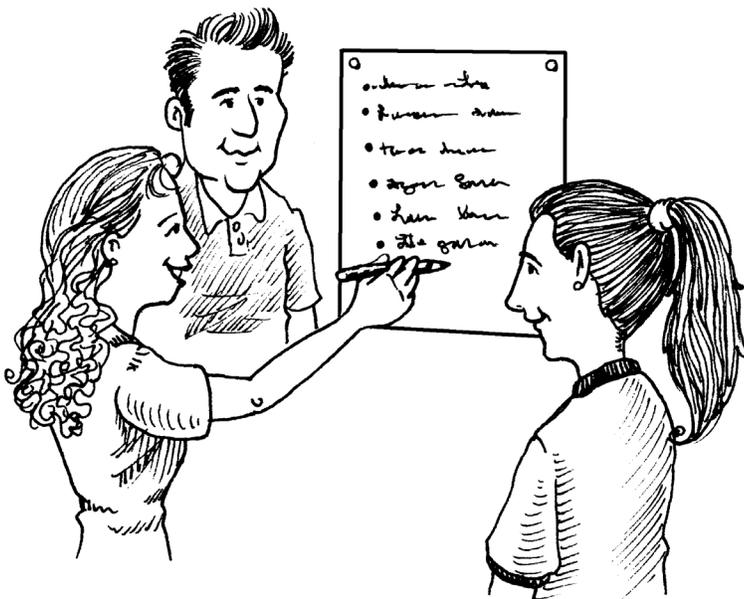
Se les invita a que reconstruyan la sesión pasada y compartan lo que comentaron con sus familias respecto a la posibilidad de generar un proyecto de desarrollo comunitario.

### 1. Primera parte: Experiencia.

#### Ejercicio: Planeación inicial.

Primer momento:

- ◆ Se les pide que una vez que han recordado la sesión anterior, escriban en una hoja de rotafolio en qué consiste su proyecto.
- ◆ Se les proporciona marcadores y papel rotafolio para que dibujen cómo se imaginan su proyecto en un inicio y cómo dentro de un año. En caso de que sean dos los proyectos propuestos, se les pide que se integren en dos equipos por afinidad con el proyecto.
- ◆ Presentan en grupo ambos rotafolios.



Segundo momento:

- ◆ Los equipos trabajan en conjunto para contestar el siguiente cuestionario. Si los grupos son muy grandes, pueden dividirse en dos y en un siguiente momento compartir sus respuestas.
- ◆ Es importante acompañar a los equipos a lo largo de todo su trabajo; cuidando que sus respuestas sean bastante amplias como para servir de guía futura y promoviendo que todos participen.
- ◆ Cuestionario básico de planeación:

1. Nombres de quienes integran el equipo del proyecto.
2. Idea.
3. Nombres que podrían ponerle a su iniciativa.
4. Meta a 6 meses.
5. Razones para pensar que es un proyecto importante para la comunidad.
6. Razones por las que piensan que será exitoso.
7. Elementos que requieren para iniciar.
8. Elementos con los cuales cuentan en este momento.
9. Elementos que requieren conseguir.
10. Lugares, personas o dependencias de gobierno que podrían apoyarlas para conseguir lo

que les hace falta.

## 11. Capacitación que consideran necesitan para hacer realidad su proyecto.

- ◆ Comparten en grupo sus resultados.
- ◆ El o la instructora debe tener cuidado de conservar una copia del mismo para un eventual seguimiento.

## 2. Segunda parte: Reflexión.

- ◆ Se divide el grupo en equipos de 4 ó 5 personas.
- ◆ Los equipos durante 10 minutos platicarán sobre cuáles son los miedos que se despiertan ante la idea de hacer realidad su proyecto y qué pueden hacer para superarlos.
- ◆ Se comparten en grupo sus conclusiones.



## 3. Tercera parte: Actuar.

- ◆ Se les informa que una manera que existe para iniciar el proyecto es crear un grupo consolidado que continúe una vez que se concluya la presente etapa.
- ◆ Se les pregunta quiénes están dispuestos a continuar trabajando en el grupo consolidado.
- ◆ Se toma nota de sus nombres y se les comenta que la invitación sigue en pie para las personas que aún no se deciden.

Se despiden recordando el día y hora en que será la última reunión de ésta etapa. Se les invita a que cada quien traiga algo que quiera compartir para los demás. Ya que será una reunión festiva de evaluación y donde celebraremos el “fin del principio”.

## El fin del principio.

### Presentación:

Esta sesión constituye la última de ésta primera etapa del programa. Será una sesión dedicada a la evaluación y a la celebración festiva por haber concluido una etapa más de vida.

Con el nombre de la sesión “**el fin del principio**” se quiere hacer patente la idea de que gran parte del trabajo que mejorará nuestras vidas no es el que se realiza mientras duran estos grupos; esto es sólo el principio. El verdadero trabajo de mejora continua está en lo que se haga en casa y en la comunidad de manera constante.

Es una celebración, porque el haber convivido a lo largo de casi un año nos ha permitido descubrir en nosotros y en quienes nos rodean grandes tesoros. Tesoros que nos permiten e impulsan a ser mejores seres humanos, más plenos, felices y trascendentes.

Es una sesión festiva, de reconocimiento mutuo.

Es importante tener en claro si habrá posteriormente alguna ceremonia de graduación, en cuyo caso se deberá dar toda la información al respecto antes de despedirse.



### Objetivo de la sesión:

Realizar en compañía de la comunidad la celebración del fin de una etapa en nuestro crecimiento como personas, familia y comunidad.

### Actitudes y valores a promover:

Agradecimiento, fraternidad, cooperación y esperanza.

### Ideas clave:

- ◆ La vida es una celebración, gocémosla.
- ◆ Toda etapa que termina es el principio de una nueva etapa en nuestras vidas.
- ◆ Darnos la oportunidad de agradecer a quienes nos acompañan en algunos momentos de nuestras vidas es una forma de celebración.

 Duración total: 90 minutos.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

#### Recordando una etapa.

- ◆ Escuchando música suave, se les invita a pensar durante unos minutos en aquellos momentos significativos que vivieron en el grupo a lo largo de estos meses de trabajo conjunto.
- ◆ Se les invita a que cada uno pueda compartir algunas de sus experiencias.
- ◆ Procurar que todos y todas participen.

### 1. Primera parte: Experiencia.

#### Ejercicio: Graduación mutua.

- ◆ Previamente el o la instructora ha preparado algún detalle simbólico que pueda servir a manera de trofeo o diploma para cada uno de los participantes, cuidar tener suficientes para todos.
- ◆ El o la instructora motiva a quienes participan indicando que nos merecemos un reconocimiento especial por llegar a este momento, y que el reconocimiento principal es de manera individual por el esfuerzo, el tiempo, las ganas de querer cambiar como personas, en beneficio de cada una en un primer momento, después para la familia y por supuesto para la comunidad.
- ◆ Les invita a pensar en sus compañeros y compañeras y porque desean entregarles un reconocimiento especial.
- ◆ Se invita a alguien del grupo para que inicie la experiencia.
- ◆ Esta persona se pone de pie, toma uno de los *detalles* y menciona el nombre de alguno o alguna de quienes participan.
- ◆ Manifiesta por qué desea entregarle dicho presente y qué aprendió de esa persona a lo largo de toda la vida del grupo.
- ◆ Una vez que lo recibe, esa persona elige a alguien más. Conviene cuidar que no se cierre la cadena y continúe hasta que todos hayan recibido algo de manos de uno de sus compañeros.
- ◆ El tiempo disponible se dedica a una pequeña fiesta, donde se comparta lo que cada quién llevó.
- ◆ Antes de retirarse se les informa sobre las condiciones del grupo de autogestión; así como del acto especial de graduación, comentándoles sobre el día, la hora y lugar del mismo.



**Espacio libre para tus reflexiones.**

**Espacio libre para tus reflexiones.**

