





Capacidades y competencias para la vida

*Conocimiento y
construcción de sí*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

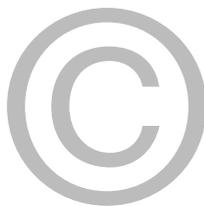
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo de Conocimiento y construcción de sí

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



Unidadtres

El crecimiento
de la fuerza interior

MI FUEGO Y MI LUZ INTERIOR

mi fuego y mi luz interior



Conocimiento y construcción de sí

Taller 2: mi fuego y mi luz interior

Objetivo del taller

-  Niñas y niños reconocen que sus capacidades son útiles para sí, pero también para ayudar a las demás personas a crecer interiormente.

Recursos de apoyo

-  Maqueta
-  Espacio cómodo
-  Reproductor de audio
-  Música suave
-  Copia para cada niña y niño de la ficha “mis fueguitos”. Anexo 9, que se encuentra al final del módulo.
-  Tijeras
-  Cinta pegante

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Mensajes familiares sobre el video “*El alfarero*”.
-  Maqueta con los fueguitos personales recibidos del grupo y persona mediadora.
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.

Actividad inicial

-  En plenaria compartimos el mensaje que elaboramos con la ayuda de nuestros familiares sobre el video “*El alfarero*” propuesto en el anterior encuentro. Identificamos aspectos comunes encontrados sobre el mensaje y conversamos sobre el sentido de ser “moldeadoras y moldeadores” de nuestras propias vidas.

Actividad central

-  Disponemos el espacio para realizar con el grupo la siguiente relajación (adaptada de SED - Martínez y Bravo, 2014, p.61):

*Conocimiento y construcción de sí***Relajación** (Adaptado de Lucuentacuentos, 2013)

Te invitamos a sentir gran comodidad. Respira profunda y suavemente. Cierra los ojos. Relájate poco a poco. Imagina que estamos echados sobre un verde prado en una tibia y soleada mañana. Sientes cómo los rayos del sol te calientan. Tus pies se relajan...tus piernas...los músculos de tu barriga...tus brazos...tu espalda...tus manos... tus mejillas... Todo tu cuerpo está completamente relajado. La luz del sol entra a tu cuerpo y te llena de energía.

Sigues respirando profundamente. Cuando tomas aire, recibes fuerza. Cuando lo sueltas, dejas ir tus miedos. Estás (...) en un estado de relajación profunda. Ahora, presta mucha atención a mis palabras. Eres un ser único y especial, capaz de hacer realidad tus sueños y de alcanzar lo que te propongas. En tu interior existe luz que es como una fuerza que te acompaña siempre.

Esa luz, es la fuente de energía que te da la vida. Estás en contacto con ella, con esta parte de ti que siempre sonríe, que está llena de energía, alegría y seguridad.

[Explora un poco más esa luz, está compuesta por muchos fueguitos, cada fueguito representa tus capacidades y fortalezas internas que en conjunto conforman tu gran fuerza interior].

Sientes su agradable sensación. Disfrútala. Recuérdala. Te acompañará a lo largo del día.

Larga pausa (1 minuto)...

Siéntete feliz de haber estado en contacto con esta fuerza maravillosa de tu interior. Esa fuerza es lo más importante de ti... Vuelve ahora a este espacio del taller. Tómate el tiempo que necesites. Poco a poco, abre los ojos...



Concluida esta actividad, conversamos con las niñas y los niños sobre su sentir durante la relajación y profundizamos en esta experiencia a partir de las siguientes preguntas:

- ¿cómo imaginé los fueguitos que integran mi luz interior?
- ¿cuáles capacidades o fortalezas vi reflejadas en mis fueguitos?



Entregamos a cada niña y niño la ficha “mis fueguitos” para que los recorten, coloreen y escriban en cada uno, las capacidades o fortalezas que reconocieron durante la relajación. Anexo 9, que se encuentra al final del módulo. Prevemos tener más fotocopias del anexo 9 por si acaso las niñas y los niños las requieran.

Conocimiento y construcción de sí

- 
 Completado el ejercicio, cada niña y cada niño ubica en su maqueta “tejiendo la red de nuestro crecimiento” sus fueguitos y los relaciona con la actividad desarrollada en el encuentro anterior sobre las capacidades de superación que tenemos las personas para sortear situaciones difíciles que se les presenten.



Para tener en cuenta: ubicamos las carteleras de la sesión anterior para que niñas y niños logren establecer la relación sugerida entre los fueguitos y la capacidad de enfrentar situaciones adversas.

- 
 Les pedimos que se peguen sus fueguitos en diferentes partes del cuerpo, caminamos lentamente por el espacio de trabajo y les solicitamos que sin palabras muestren sus fueguitos a sus compañeras y compañeros. A una indicación nuestra, hacemos tríos para identificar los fueguitos que tenemos en común y acordamos maneras de “avivarlos” para que se conviertan en fuegos mayores. Hacemos este mismo ejercicio dos o tres veces.

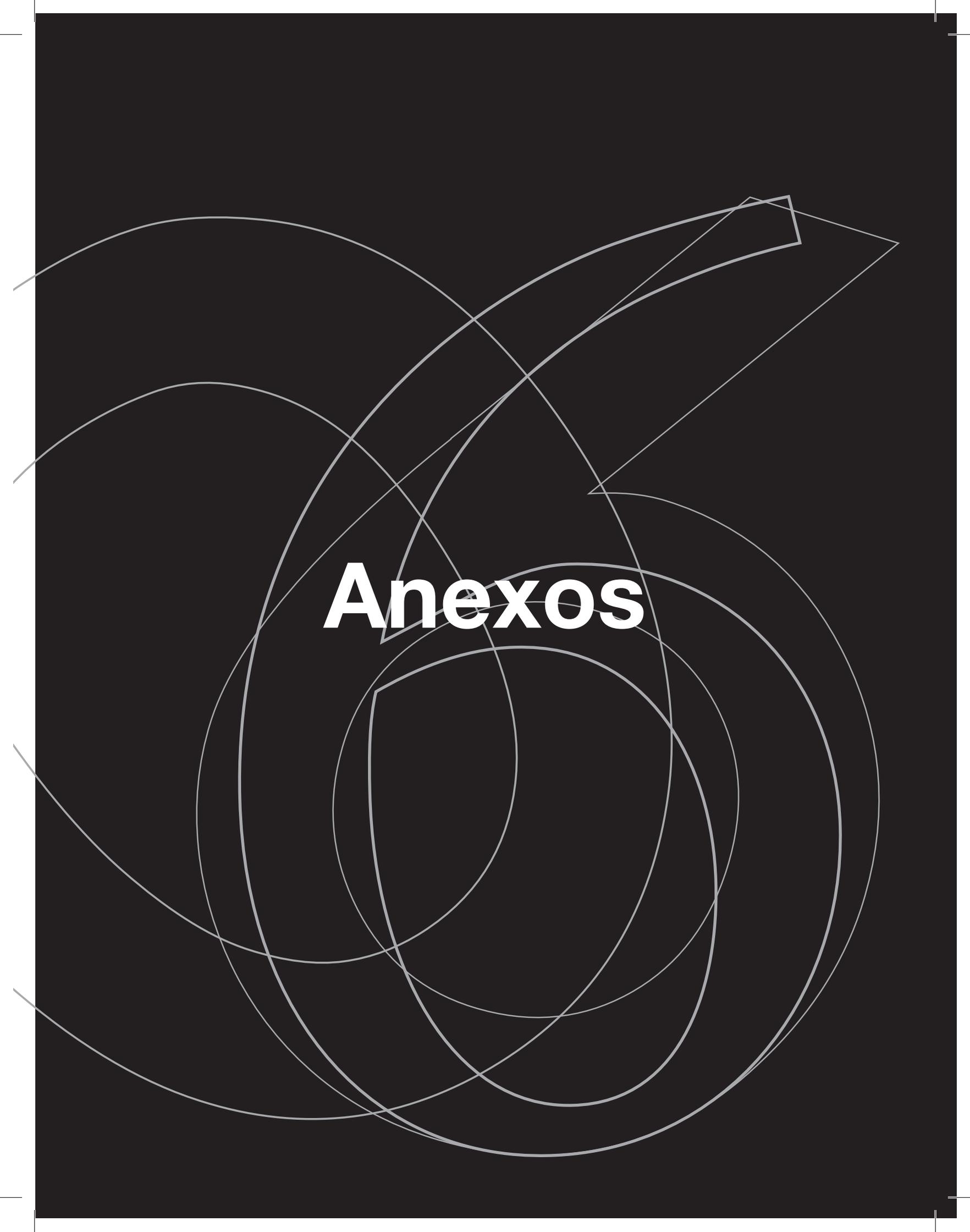
Actividad de cierre

- 
 Invitamos a cada niña y cada niño a elaborar cinco fueguitos para “dar” a sus compañeras y compañeros de grupo, promovemos un ritual para la entrega de los mismos, teniendo como referente “la actitud de darme a las demás personas”.
- 
 Pegamos en la maqueta nuestros fueguitos personales y los que recibimos de las niñas y niños del grupo.

Actividad de refuerzo

- 
 En casa promovemos una actividad similar a la trabajada en el taller y hacemos nuestro “fuego familiar”, es decir nuestra capacidad para hacer frente a las situaciones difíciles que puedan afectarnos como familia.



The image features a solid black background. Overlaid on this background are several thin, white, overlapping lines. These lines form a complex, abstract pattern of circles and arcs that intersect and overlap each other, creating a sense of depth and movement. The lines vary in size and orientation, some forming complete circles while others are partial arcs. The overall effect is a dynamic and geometric composition.

Anexos

Nuestra fuerza interior

