

Dinámica 5: La Línea de la Resiliencia

Lista de Afirmaciones de Logros y Resiliencia para el Facilitador

Instrucciones para el Facilitador:

1. Dibuja una línea en el suelo (o marca con cinta).
2. Lee cada afirmación en voz alta.
3. Si la afirmación es cierta para el participante, da un paso hacia adelante en la línea.
4. Después de cada ronda, observa quién ha avanzado más. Esto visualiza el "camino recorrido" de cada persona.
5. Al final, invita a los participantes a reflexionar: "¿Cuántos pasos hemos dado juntos?"

Nota: El objetivo es reconocer los logros prácticos, no las emociones.

Afirmación 1

He viajado solo/a a un lugar desconocido.

J'ai voyagé seul(e) vers un endroit inconnu.

لقد سافرت وحدي إلى مكان غير معروف.

Afirmación 2

He aprendido un nuevo idioma.

J'ai appris une nouvelle langue.

لقد تعلمت لغة جديدة.

Afirmación 3

He trabajado en un oficio diferente al de mi país.

J'ai travaillé dans un métier différent de celui de mon pays.

لقد عملت في مهنة مختلفة عن بلدي.

Afirmación 4

He cuidado de mi familia en momentos difíciles.

J'ai pris soin de ma famille dans les moments difficiles.

لقد اعتنيت بعائلتي في الأوقات الصعبة.

Afirmación 5

He superado un miedo importante.

J'ai surmonté une peur importante.

لقد تغلبت على خوف كبير.

Afirmación 6

He hablado en público o ante un grupo.

J'ai parlé en public ou devant un groupe.

لقد تحدثت أمام الجمهور أو أمام مجموعة.

Afirmación 7

He ayudado a alguien en necesidad.

J'ai aidé quelqu'un dans le besoin.

لقد ساعدت شخصاً في حاجة.

Afirmación 8

He aprendido a cocinar algo nuevo.

J'ai appris à cuisiner quelque chose de nouveau.

لقد تعلمت طهي شيء جديد.

Afirmación 9

He hecho un amigo/a de una cultura diferente.

J'ai fait un(e) ami(e) d'une culture différente.

لقد صنعت صديقاً من ثقافة مختلفة.

Afirmación 10

He conseguido un trabajo o empleo.

J'ai trouvé un emploi ou un travail.

لقد حصلت على وظيفة أو عمل.

Afirmación 11

He aprendido a usar una nueva tecnología.

J'ai appris à utiliser une nouvelle technologie.

لقد تعلمت استخدام تكنولوجيا جديدة.

Afirmación 12

He resuelto un problema importante por mí mismo/a.

J'ai résolu un problème important par moi-même.

لقد حلت مشكلة كبيرة بنفسي.

Afirmación 13

He aprendido las leyes y derechos de este país.

J'ai appris les lois et les droits de ce pays.

لقد تعلمت قوانين وحقوق هذا البلد.

Afirmación 14

He viajado en transporte público sin miedo.

J'ai voyagé en transport public sans peur.

لقد سافرت بوسائل النقل العام بدون خوف.

Afirmación 15

He participado en una actividad comunitaria.

J'ai participé à une activité communautaire.

لقد شاركت في نشاط مجتمعي.

Afirmación 16

He abierto una cuenta bancaria o documento importante.

J'ai ouvert un compte bancaire ou un document important.

لقد فتحت حساباً بنكياً أو وثيقة مهمة.

Afirmación 17

He enseñado algo a alguien.

J'ai enseigné quelque chose à quelqu'un.

لقد علمت شيئاً لشخص ما.

Afirmación 18

He manejado una situación de conflicto con calma.

J'ai géré une situation de conflit avec calme.

لقد تعاملت مع حالة نزاع بهدوء.

Afirmación 19

He aprendido a cocinar comida de este país.

J'ai appris à cuisiner la nourriture de ce pays.

لقد تعلمت طهي طعام هذا البلد.

Afirmación 20

He caminado solo/a en la ciudad sin perderse.

J'ai marché seul(e) dans la ville sans me perdre.

لقد مشيت وحدي في المدينة بدون أن أضيع.

Afirmación 21

He aprendido a pedir ayuda cuando la necesito.

J'ai appris à demander de l'aide quand j'en ai besoin.

لقد تعلمت طلب المساعدة عندما أحتاجها.

Afirmación 22

He aprendido a decir "no" cuando es necesario.

J'ai appris à dire "non" quand c'est nécessaire.

لقد تعلمت قول "لا" عندما يكون ضرورياً.

Afirmación 23

He aprendido un oficio o habilidad nueva.

J'ai appris un métier ou une compétence nouvelle.

لقد تعلمت مهنة أو مهارة جديدة.

Afirmación 24

He visitado un lugar importante de la ciudad.

J'ai visité un endroit important de la ville.

لقد زرت مكاناً مهماً في المدينة.

Afirmación 25

He hablado con un oficial o autoridad sin miedo.

J'ai parlé avec un officiel ou une autorité sans peur.

لقد تحدثت مع مسؤول أو سلطة بدون خوف.

Afirmación 26

He ahorrado dinero para algo importante.

J'ai économisé de l'argent pour quelque chose d'important.

لقد ادخرت مالاً لشيء مهم.

Afirmación 27

He aprendido a cuidar mi salud.

J'ai appris à prendre soin de ma santé.

لقد تعلمت الاعتناء بصحتي.

Afirmación 28

He hecho un documento o trámite importante.

J'ai fait un document ou une démarche importante.

لقد قمت بوثيقة أو إجراء مهم.

Afirmación 29

He aprendido a usar el sistema de salud.

J'ai appris à utiliser le système de santé.

لقد تعلمت استخدام نظام الصحة.

Afirmación 30

He compartido mi cultura con otros.

J'ai partagé ma culture avec d'autres.

لقد شاركت ثقافتني مع الآخرين.

Afirmación 31

He aprendido a leer o escribir mejor.

J'ai appris à lire ou écrire mieux.

لقد تعلمت القراءة أو الكتابة بشكل أفضل.

Afirmación 32

He hecho un amigo/a de este país.

J'ai fait un(e) ami(e) de ce pays.

لقد صنعت صديقاً من هذا البلد.

Afirmación 33

He aprendido a manejar dinero de forma responsable.

J'ai appris à gérer l'argent de façon responsable.

لقد تعلمت إدارة المال بشكل مسؤول.

Afirmación 34

He participado en un curso o capacitación.

J'ai participé à un cours ou une formation.

لقد شاركت في دورة أو تدريب.

Afirmación 35

He aprendido a respetar las costumbres de aquí.

J'ai appris à respecter les coutumes d'ici.

لقد تعلمت احترام العادات هنا.

Afirmación 36

He viajado a un lugar nuevo en el país.

J'ai voyagé vers un nouvel endroit du pays.

لقد سافرت إلى مكان جديد في البلد.

Afirmación 37

He aprendido a mantener mi vivienda limpia y segura.

J'ai appris à maintenir mon logement propre et sûr.

لقد تعلمت الحفاظ على منزلي نظيفاً وآمناً.

Afirmación 38

He aprendido a cocinar platos de mi país aquí.

J'ai appris à cuisiner des plats de mon pays ici.

لقد تعلمت طهي أطباق من بلدي هنا.