

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

<b>Nombre de la Técnica:</b> ¡Mis Sueños y Yo! (Proyecto de Vida)
<b>Habilidad para la Vida:</b> Toma de Decisiones – Pensamiento crítico
<b>Valor:</b> Responsabilidad
<b>Objetivo:</b> Motivar los participantes para que piensen en su proyecto de vida, basado en sus metas a Corto plazo y de qué forma las van a lograr.
<b>Desarrollo</b>  <b>1. Ambientación:</b> <b>El Baile de las sillas:</b> <b>El grupo se divide por parejas y se les entrega una bomba la cual deben cuidar y evitar explotar</b> Luego el facilitador indicara lo siguiente: Deben bailar en pareja al ritmo de la música que suene ( la pondrá el facilitador) Cuando diga: “Vecinos”: se debe cambiar de pareja y continuar bailando al ritmo de la música que este sonando sin dejar caer la bomba. “descanso” se deben de sentar en las sillas , una pareja quedara sin silla y pasara a dirigir el juego con la posibilidad de que en un movimiento puedan recuperar su puesto ( el facilitador inicial podrá ir quitando sillas) “Pasar o poner la bomba en xxxx parte del cuerpo”: el facilitador indicara el lugar del cuerpo donde se podrá la bomba; “espalda con espalda”, “cadera con cadera”.  El facilitador podrá hacer las modificaciones que desee.  <b>Video del águila:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v= 9J5RWWMWno">https://www.youtube.com/watch?v= 9J5RWWMWno</a> Este video permitirá a los participantes reflexionar de lo que han vivo hasta el momento y de los cambios importantes que se pueden hacer para empezar a tener un mejor proyecto de vida.
<b>2. Actividad Central:</b>  <b>A. Proyecto de vida</b> <b>Saberes Previos:</b> se hará la siguiente pregunta, ¿Qué es un proyecto de vida?, ¿Vivimos y planeamos nuestras vidas? ( fichas bibliográficas las cuales se socializaran y el facilitador complementara el concepto)  Se Tendrá en cuenta lo trabajado en los talleres anteriores donde los participantes han realizado el reconocimiento de sí mismo desde su habilidades, el reconocimiento de sus metas desde el arte, oficio y profesión; esto permitirá tener mayor facilidad para que los participantes respondan desde el mapa de los sueños las tres siguientes preguntas en las metas a corto plazo, pensando como lo lograrán ( no solo poner lo deseado, sino como trabajarán como conseguirlo)

Desde

**Quiero tener ( Materiales) :**

**Ejemplos:**

1. Un coche deportivo eléctrico
2. Una bicicleta eléctrica y plegable
3. Un teléfono móvil de última generación
4. Una camiseta de Messi firmada por él
5. Un cuadro de Picasso

**Quiero ser ( profesiones, artes, oficios, personales)**

**Ejemplos:**

1. Cocinero
2. Piloto de Avionetas
3. Acrobata
4. Médico
5. Fuerte

**Quiero hacer ( ) :**

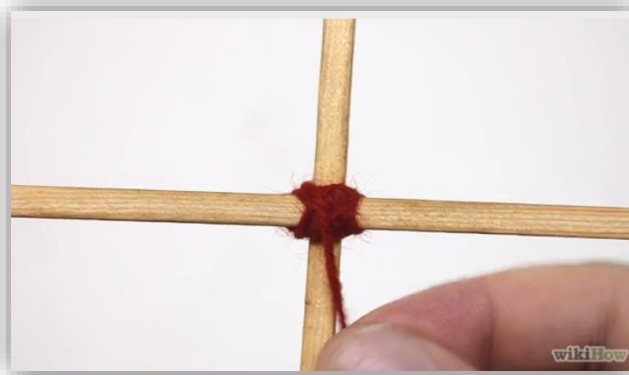
1. Dar la vuelta al mundo
2. Un doble flic flac atrás (una acrobacia)
3. Visitar el Mar
4. Cocinar
5. Aprender Francés

Lo anterior permitirá a los participantes tener un mejor concepto de Proyecto de vida no solo poniendo la meta sino como la va alcanzando, teniendo también en cuenta los diferentes obstáculos que se le pueden presentar u como enfrentarlos.

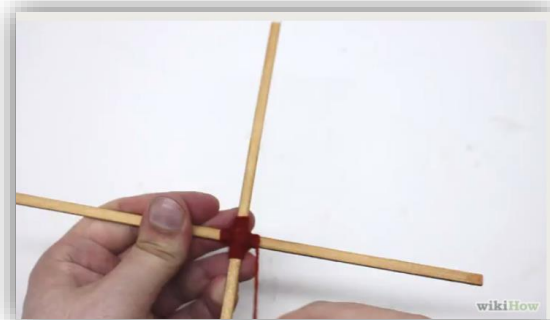
**B. Se trabajara desde el ojo de Dios :**

A cada participante se le entrega dos palos de bambú con 3 Hilos de diferentes Colores ( cada color representara las metas a corto, mediano y largo plazo)

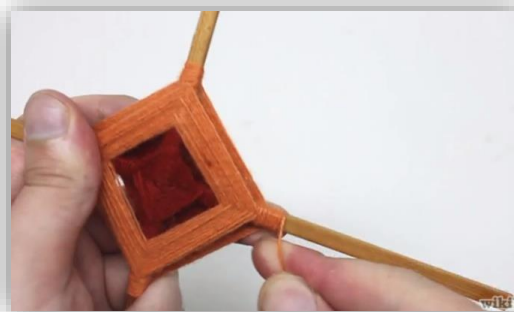
**Como hacer un Tzicuri (ojo de Dios)**



Se toman 2 palos del mismo tamaño, se colocan en forma de cruz usando un hilo para sujetarlos, se ata un nudo y se aprieta alrededor de la intersección de los palos, se enrolla el hilo para bordar en forma de ocho alrededor de la intersección de los palos cubriendo el centro de los palos



Empieza a tejer al rededor. Trabaja en contra de las manecillas del reloj, moviendo tu hilo por encima del palo dándole una vuelta alrededor del palo para sujetarlo, esto se repite con todos los palos hasta completar la vuelta, se dan varias vueltas con el hilo del color elegido.



Al finalizar el primer color se ata un trozo de hilo de un color diferente al final del hilo anterior para continuar con el tejido de la misma manera que con el primer color.



Y así sucesivamente según el número de franjas de colores elegidos.

Al ir realizando el tejido se le pide a los participantes reflexionen sobre esas metas que pusieron en las fichas del mapa de los sueños y que las ubiquen en el primer color del centro ( que piensen en ellas y en la forma sencilla como las van a lograr, que si se les presentan algunos obstáculos pero que busque en ellos la forma de aprender y salir adelante).

### 3. Cierre o Reflexión:

Del ojo de Dios Saldrá la duda y las comparaciones: ¿porque a mis colores me quedan diferentes al mezclarlos? , ¿porque el mío quedo más pequeño?; esto permitirá hacer la siguiente pregunta:

¿Mi vida y mis sueños deben ser igual a los de los demás?

¿Estoy trabajando por cumplir mis metas o sueños?, permitiendo así a los participantes vean la diversidad existe y que es importante que cada uno trabaje por sus metas.

Se hace dicha reflexión y se cierra dejando la siguiente pregunta

¿Cuáles son mis metas a Mediano y largo plazo?

-Entrega de Refrigerio, firmar asistencia

### Normas:

- Respetar y cuidar el espacio
- Escucha Activa
- Respeto por el compañero
- Dejar el espacio limpio

- Utilización adecuada de los materiales.
- Participación activa.
- Creatividad.
- Seguir instrucciones.

## COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación asertiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
<b>Pensamiento crítico x</b>		

### Preguntas Reflexivas:

- ¿Quién Soy?
- ¿Hacia dónde Voy?
- ¿Mis Metas acorto plazo desde el ser, el hacer y el tener?
- ¿Cómo estoy trabajando para cumplir mis metas?
- ¿Qué es un proyecto de vida?
- ¿Vivimos y planeamos nuestras vidas?

### Recurso Físico: Cerrado

**No. de participantes:** mínimo 15 máximo 50 participantes

### Materiales:

Palos de Bambú  
 Hilos Coral de Colores surtidos  
 Hojas o fichas bibliográficas en Blanco  
 Lápices  
 Cinta de Enmascarar  
 Borradores  
 Sacapuntas

**Variable:** N.A

### OBSERVACIÓN

Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2: <b>X</b> Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Nivel 3: ____ Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal
<b>FIGURA O GRÀFICO</b>		
<b>Bibliografía – Autor – Anexos</b> <b>Ajuste por el equipo de DEHUSO</b>		

## Anexos

### Ojo de Dios

Este es forma del tejido de estrella, que se parece al “atrapasueños”, el Tzicuri (ojo de Dios) se teje hoy en día por los indios huicholes en México.

Los Ojos de Dios, son símbolos de poder y protección. Sirven para ver y entender lo desconocido.

Cuenta la leyenda que Kauyuma’li, uno de los dioses que dio forma al mundo, pudo ver todo lo que estaba dentro de la tierra y todo lo que estaba por encima de la tierra cuando miró a través de un si’kuri.

La forma del si’kuri hace referencia a los cinco puntos cardinales, a los cinco rumbos del universo. (Norte, Sur, Este, Oeste y el centro, punto de partida del todo)

El si’kuri está dedicado a Tate’ Naaliwa’mi si’kuli, la Madre Agua del Este, que tiene especial preocupación por los niños, el ojo de dios es un símbolo de protección para pedir por el buen crecimiento de los niños. Los padres son los encargados de elaborar el ojo de dios de sus hijos llevarán

Los colores del ojo de dios o Tzicuri, simbolizan el poder y sirve para ver y entender las cosas desconocidas, cada color tiene un significado:

1. El negro es vida, es el color de Tatei Aramara (Océano Pacífico) donde vive la gran serpiente devoradora de hombres.
2. El azul es el color de la lluvia y el agua simbolizando por Rapawiyene y la laguna de Chapala.
3. El blanco está asociado con las nubes, por lo cual los huicholes colocan pedacitos de algodón en las jícaras para pedir la lluvia, también significa la muerte.
4. El rojo significa la vida de Dios en el oriente, la zona de Parierekua, residencia del Dios Peyote.
5. El morado es la vida del hombre

### Ser, Hacer, Tener:

esos son los **tres aspectos** que propone Tim Ferris para determinar la vida que queremos vivir. O mejor dicho **lo que cuesta hacerlo**. Y está en la segunda clase de mi curso de productividad para vivir bien.

En la práctica es un trabajo por objetivos muy simple e implica seguir tres pasos sencillos: **Definir, Analizar y Actuar**. Es una buena manera de **comenzar a soñar**.

### Proyecto de Vida

El proyecto de vida es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir. Este proyecto de vida está vinculado de forma directa con la felicidad porque lo que de verdad desea el corazón humano es conectar con el gozo de una vida plena. En esencia, este proyecto de vida recoge los planes que de verdad suman bienestar a una persona que es consciente de aquello que quiere y lucha por conseguirlo.

Saber adaptarse: Los planes no siempre salen como uno quiere. El proyecto de vida trazado previamente a nivel teórico no siempre encaja como un puzzle en la acción práctica puesto que la vida no se puede controlar al cien por cien. Pero sí es importante que a rasgos generales una persona sienta que está en el punto en el que de verdad quiere estar y que tiene una vida que de verdad le satisface. De lo contrario, surge la insatisfacción interior, el malestar y la tristeza de no estar aprovechando bien el tiempo de verdad.

Independiente del resultado, lo importante es colocarse objetivos. Lo significativo es tener un proyecto que se plantee una meta, no importa si se cumple a tal o cual fecha prevista, más tarde o más temprano de lo esperado o pensado oportunamente, lo fundamental es delinearse un proyecto personal porque eso implicará desafío, crecimiento y la mirada puesta hacia adelante, algo que siempre reportará beneficios en el desarrollo personal.

El proyecto de vida es individual, sin embargo, existen momentos en los que el proyecto de una persona se cruza con el camino de otra. Así sucede, por ejemplo, en el caso de formar una pareja. Cuando dos proyectos de vida no son compatibles, entonces, surge un problema difícil de conciliar. Es decir, si uno de los dos quiere casarse por la iglesia pero el otro no quiere hacerlo, si uno quiere tener hijos y el otro no, si uno apuesta por un estilo de vida más materialista mientras que el otro tiene valores más espirituales, entonces, no existen puntos en común y es difícil encontrar puentes que actúen como un nexo de unión entre dos personas distintas.

... via Definicion ABC <https://www.definicionabc.com/social/proyecto-de-vida.php>

#### **Algunos ejemplos de Metas a Corto Plazo:**

Mis Estudios: Finalizar mi bachillerato, y comenzar en la búsqueda de una nueva etapa de educación académica, para mi bienestar personal y profesional.

Mi Familia: Unir los lazos familiares, con mis padres para; que en la familia todos estemos en un ambiente de tolerancia total y así mejorar nuestra convivencia diaria.

Mi Persona: Esforzarme cada día mas , y dar lo mejor de mí; estos últimos meses que me quedan por recorrer para culminar mi estudio la media; colaborar más en mi hogar, ser cada día mas tolerante con todas aquellas personas cercanas a mí, ser cada día un buen hijo para llenar de orgullo a mis padres.

Mis Responsabilidades: Trabajar en los proyectos planteados, en el grupo de teatro titizo y así de esa manera lograr las expectativas provistas para el desarrollo de nuevas obras teatrales; intensificar mi entrenamiento diario de natación para alcanzar un alto nivel en dicha disciplina.



Mis Relaciones Sociales: Ser aquella persona con la que puedan contar para cualquier cosa; en tanto sea buena, y así ir fortaleciendo el vínculo de amistad que existe entre mi y todas aquellas personas de agrado que están para mí también cuando las necesito.

**Las metas a Corto Plazo se dan entre 6 a 12 meses.**