

MI RESILIENCIA EN JUEGO

¡Soy CaPAZ de ser parte del cambio!



MANUAL PARA PERSONAS FACILITADORAS



DEPORTE PARA
EL DESARROLLO

Como empresa federal, la GIZ asiste al Gobierno de la República Federal de Alemania en su labor para alcanzar sus objetivos en el ámbito de la cooperación internacional para el desarrollo sostenible.

Publicado por:

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la Sociedad Bonn y Eschborn, Alemania

Apartado Postal 755
Bulevar Orden de Malta,
Casa de la Cooperación Alemana,
Urbanización Santa Elena, Antiguo Cuscatlán,
La Libertad, El Salvador
T +503 2121 5100
E giz-el-salvador@giz.de
I www.giz.de/elsalvador

Responsable de la publicación:

Dr. Volker Hamann
Director
Programa Regional Promoción del Empleo Juvenil y de la Resiliencia en Centroamérica –
CaPAZ II

Elaborado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH en el marco del programa CaPAZ II junto a la Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA).

Validación técnica: Elisa Rodríguez, Wendy Contreras, Catalina Prieto Solano

Diseño y diagramación: Flavio Suazo

San Salvador, 2025

Por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania



Mi resiliencia en juego – Manual para personas facilitadoras © 2025 de Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH está licenciada bajo CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

El usuario podrá reproducir, compartir (copiar y redistribuir), adaptar (mezclar, transformar y desarrollar el contenido de la obra original), conforme a los términos detallados en la licencia.

Descargo de responsabilidad: La presente publicación tiene una naturaleza académica y de construcción metodológica participativa, por lo que su contenido es de responsabilidad exclusiva de sus autores(as) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la SISCA, GIZ o las instituciones a las que se encuentran vinculados(as). En todas las publicaciones se trata de usar un lenguaje inclusivo; por ello, para referirse a las diferentes expresiones de género se utilizan de manera amplia términos que no hacen distinción o exclusión de la diversidad.

Enlaces URL: Este manual contiene enlaces a sitios web externos y la GIZ comprobó su funcionamiento al momento de la publicación. La responsabilidad por el contenido de los sitios mencionados recae siempre en sus respectivos editores.

PRÓLOGO

El deporte es una herramienta para tender puentes y seguir construyendo acciones conjuntas para la salud física y mental de la población, además de promover el empoderamiento de niñas, niños y jóvenes; particularmente en Centroamérica y en países de la región que enfrentan dificultades producto de la pobreza, el desempleo y la violencia.

Para la Secretaría de la Integración Social Centroamericana (SISCA) y la Cooperación Alemana para el Desarrollo (GIZ), a través del Programa Promoción del Empleo Juvenil y la Resiliencia en Centroamérica (CaPAZ II) y el Programa Global Deporte para el Desarrollo (DpD), el deporte es un instrumento innovador y de transformación política social, que puede contribuir a la cohesión social, así como al fomento de la inclusión e integración en la región.

Por ello, la SISCA y la GIZ han desarrollado la metodología de atención psicosocial **“Mi Resiliencia en Juego”**, cuyo objetivo es fortalecer la resiliencia psicosocial en jóvenes, como una herramienta fundamental para fomentar la empleabilidad y habilidades que contribuyan a su desarrollo integral.

Con la creación de esta metodología, CaPAZ aporta al cumplimiento de la Política Social Integral Regional del Sistema de la Integración Centroamericana (PSIR-SICA) 2020-2040, la cual busca fortalecer la integración social, además de contribuir a mejorar el bienestar de los habitantes de los países que integran el

SICA. En este caso, mediante la promoción del desarrollo social en el ámbito de empleo juvenil. Del mismo modo, el deporte contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) al ser una herramienta que promueve habilidades como trabajo equipo, disciplina y fomento de la inclusión social, mediante alianzas entre diversos sectores para lograr objetivos en común.

La creación de la herramienta **“Mi Resiliencia en Juego”** ha sido un esfuerzo conjunto con instituciones de estado, gobiernos locales y organizaciones de sociedad civil, que han contribuido a su desarrollo, pilotaje y aplicación con jóvenes en situación de vulnerabilidad social en Honduras, El Salvador y Guatemala. Las acciones de la SISCA y los programas de la GIZ han promovido el intercambio entre países de la región y han contribuido al fortalecimiento de la inclusión social de la niñez y juventud en contextos de violencia y migración regular.

Con esta medida, tenemos la convicción que tienes en tus manos una herramienta metodológica que contribuye al fomento del empleo juvenil, fortaleciendo a las instituciones y al personal que trabaja con jóvenes vulnerables. Asimismo, creemos que la alianza entre los dos programas de la GIZ, uniendo temáticas de deportes, actividades recreativas y resiliencia para la empleabilidad tendrán como resultado un enfoque transversal que contribuya al desarrollo integral en las juventudes.

¡Gracias a ti también por formar parte!

Dr. Volker Hamann
Director del Programa CaPAZ

Dra. Ana Leticia Aguilar Theissen
Secretaria General SISCA

ÍNDICE

Introducción	03
Capítulo 1	04
1.1 ¿Qué es la resiliencia psicosocial?	04
1.2 ¿Por qué la resiliencia psicosocial para la empleabilidad juvenil?	05
1.3 Habilidades de la resiliencia para la empleabilidad	07
Capítulo 2	11
2.1 Ciclo metodológico	11
Capítulo 3	14
3.1 Tu labor como persona que acompaña juventudes	14
3.2 Facilitación de manual	16
3.3 Recomendaciones para abordar retos más comunes en la facilitación	16
Capítulo 4	19
4.1 Sesiones deportivas	19
4.2 Ruta de Aprendizaje	20
Sesión deportiva 1: autoconfianza	21
Sesión deportiva 2: trabajo en equipo	24
Sesión deportiva 3: Flexibilidad	27
Sesión deportiva 4: Orientación a objetivos	29
Sesión deportiva 5: Responsabilidad social	33
Sesión deportiva 6: Liderazgo	36
Sesión deportiva 7: Comunicación	39
Sesión deportiva 8: Adaptabilidad	42
Festival deportivo	45

INTRODUCCIÓN

¡Te damos la bienvenida! Este manual está creado especialmente para ti, donde encontrarás un instrumento de apoyo para que a través de actividades físicas y deportivas puedas fomentar la resiliencia psicosocial y empleabilidad en jóvenes. El manual que tienes en tus manos está organizado en cuatro capítulos, cada uno de ellos te ayudará a fortalecer tus conocimientos en salud mental, empleabilidad, actividades deportivas, y cómo utilizarlas para promover competencias en las juventudes con las que te desenvuelves en tu día a día.

A continuación, está descrito el contenido que encontrarás:

El primer capítulo, brinda un acercamiento a los fundamentos de la resiliencia psicosocial y explica cómo al fomentarla, puedes ayudar a jóvenes para incorporarse a la vida laboral. Además, aprenderás sobre la relación entre resiliencia, deporte y empleabilidad. Este capítulo es el punto de partida teórico de las acciones y contenidos que encontrarás en los siguientes capítulos. Nuestra idea es que al leerlo puedas asimilar los conceptos que faciliten la vinculación entre los temas y metodología.

El segundo capítulo, tiene la propuesta metodológica basada en: **“aprender, reflexionar, participar y accionar”**, la cual es una estructura sobre la cual se han diseñado las sesiones deportivas y que esperamos que puedas aplicarlas en tu ámbito de acción. Cada sesión está creada para que acompañes a jóvenes en actividades de recreación o deportivas, pero que contribuirán a la resiliencia psicosocial.

El tercer capítulo, define a la persona facilitadora y la importancia de su rol en la implementación de la metodología con jóvenes. Asimismo, encontrarás algunos consejos prácticos para el desarrollo de las sesiones deportivas que te ayudarán a fortalecer tu acompañamiento a juventudes.

En el cuarto capítulo, llamado sesiones deportivas, encontrarás en detalle la propuesta de 8 sesiones para fomentar las habilidades de la resiliencia y empleabilidad en jóvenes de 14 años en adelante. Las sesiones deportivas que conocerás han sido piloteadas con 320 jóvenes en el año 2025, por líderes comunitarios, docentes y profesionales de educación física de la institución Comisión de Acción Social Menonita, Santa Bárbara y la Municipalidad de Santa Rosa de Copán en Honduras. El desarrollo de la metodología contribuyó a las acciones de liderazgo juvenil, resiliencia ambiental en las comunidades y programas de empleabilidad de los actores, obteniendo resultados positivos en los jóvenes y personal que realizó la metodología.

Estamos convencidos que, al implementar las actividades de este manual, contribuyes a fomentar y desarrollar las habilidades de resiliencia psicosocial en jóvenes para la empleabilidad y será una herramienta valiosa que contribuirá a tu aprendizaje como persona que acompaña a juventudes.

¡MUCHOS ÉXITOS Y VAMOS JUNTOS POR LA RESILIENCIA EN JUEGO!



CAPÍTULO 1

1.1 ¿Qué es la resiliencia psicosocial?

El término “resiliencia” ha estado presente en la psicología desde hace varios años, y es conocido como “la capacidad de resistir y seguir adelante a pesar de las adversidades”. Sin embargo, sabemos que esta explicación puede ser un poco simple o, no es igual para muchos jóvenes, porque seguir y persistir en las dificultades, en ocasiones, no solo depende de la persona, sino de un conjunto de factores y situaciones que pueden influenciar.

Es interesante analizar, como algunas personas han sido ejemplo de “resiliencia” y pudieron “resistir” a pesar de las múltiples dificultades que han experimentado. Para ellos la psicología ha estudiado el contexto y ambiente social de la persona. Actualmente, sabemos que aquellas personas que han tenido apoyos familiares, comunitarios, escolares, ayudas sociales, o un conjunto de actividades que les brinde confianza, han tenido mejores resultados en resiliencia (Ungar & Theron 2020).

Por tanto, es importante considerar la resiliencia, no únicamente como un concepto aislado que depende solamente de la persona, sino como un aspecto social; que su promoción es a través de varios contextos con los que la persona se relaciona y el apoyo de distintos factores que contribuyen a su fortalecimiento. En este sentido tú, como persona que trabaja con jóvenes tienes una posibilidad muy grande de apoyar la **resiliencia psicosocial**. Tu trabajo en el área deportiva o

recreacional es una forma de desarrollar habilidades personales esenciales para el desarrollo integral en jóvenes, tales como: comunicación, liderazgo, empatía o trabajo en equipo (Rutter 2005).

A lo largo de este manual vamos a aprender más sobre estas habilidades y como tú puedes apoyar a desarrollarlas y practicarlas en tu día a día con los jóvenes.

Si quieres aprender más sobre resiliencia psicosocial puedes entrar en esta página web que contiene información y programas que han fortalecido la resiliencia en diversos contextos: **Escanea el QR.**¹



1.2 ¿Por qué la resiliencia psicosocial para la empleabilidad juvenil?

Ahora que conoces sobre la resiliencia psicosocial y cómo puedes contribuir a su promoción a través del trabajo deportivo o de recreación, vamos a profundizar por qué este manual está enfocado en la promoción de habilidades para el fomento de la resiliencia, especialmente para la empleabilidad.

Cuando la juventud está en búsqueda de empleo, es posible que tengan dificultades para encontrarlo o iniciar un emprendimiento personal. En ocasiones consideran que no tienen el suficiente conocimiento, las competencias necesarias o están atravesando por experiencias negativas y que influyen en su día a día; o, que la situación del país es difícil y hay pocas oportunidades laborales.

En consecuencia, muchos jóvenes se encuentran en un ciclo que no les permite encontrar un trabajo o permanecer en él por diversas causas; convirtiéndose en una persona vulnerable a su entorno, con posible desconfianza de sí mismo, falta de autoestima o dificultades para definir sus objetivos. Por lo



IMPORTANTE:

Al mencionar empleabilidad, nos referimos en aquello que hace a un joven más empleable o en promover aquellas habilidades que le brindan mayores posibilidades de ser seleccionado para un empleo.

tanto, al fomentar habilidades de resiliencia como empatía, autoconfianza o liderazgo mediante el deporte o actividades recreativas, contribuimos a que el joven puede sobrellevar situaciones difíciles y fomentamos una actitud proactiva que le permite seguir adelante.

1. Resilience Research Centre. (2025). <https://resilienceresearch.org/>

Fomentar la resiliencia mediante el deporte o actividades recreativas, puede ayudar al joven a enfrentar y superar los momentos difíciles, permitiéndole adquirir aprendizajes y experiencias que contribuyan en su desarrollo integral. Tú, como persona que trabaja con juventudes puedes ayudar a desarrollar ese “superpoder” interno para que el joven pueda adaptarse y crecer, incluso cuando las cosas se complican en el ámbito laboral u otro contexto (Pereira et al., 2019).

Es importante que consideres que la resiliencia no es un proceso que se desarrolla en unas pocas sesiones, o una herramienta mágica que resolverá las dificultades de jóvenes con los que trabajamos.

Es un proceso que se va desarrollando a lo largo de la vida y depende en gran medida de la interacción con el ambiente que rodea y los apoyos que el joven encuentre.

Este manual está enfocado al desarrollo de habilidades que contribuyen a la resiliencia y permiten al joven ser más empleable. Las habilidades de resiliencia que aprenderás no son las únicas que existen, sin embargo, nos enfocamos en aquellas que se relacionan con la empleabilidad juvenil y son importantes para motivar y guiar a los jóvenes.

¡Muchas gracias a ti por ser parte!



Personas de Guatemala, El Salvador, Honduras y Colombia nos reunimos en Antigua Guatemala para que este manual fuera de mucha ayuda en tu día a día. Seleccionamos las habilidades que más se relacionan con empleabilidad juvenil y que los contenidos presentados fortalecieran tus conocimientos.

¡MIRA LA FOTO DEL RECUERDO!

1.3 Habilidades de la resiliencia para la empleabilidad

Ahora que conoces sobre resiliencia y empleabilidad, vamos a profundizar en las habilidades que fortalecen a los jóvenes con quienes realizas actividades deportivas o recreativas en tu día a día. Cada una de ellas contribuirá al desarrollo personal en jóvenes, ayudándole a afrontar los obstáculos que puedan surgir y fortalecerá su resiliencia. Algunas de ellas son muy conocidas, otras serán nuevas para ti y otras verás que se parecen. Recuerda que el fortalecimiento de estas habilidades no es directo y muchas veces vamos a necesitar repasar la habilidad para un mejor aprovechamiento.

Habilidades para fomentar la resiliencia en los jóvenes



Fuente: elaboración propia



IMPORTANTE:

la selección de las habilidades ha sido un proceso que involucra una revisión de la literatura (Grotberg 1999; McCoy et al., 2019; Ungar & Theron 2020; McClelland et al., 2018) considerando la resiliencia como un proceso que puede ser fortalecido. También, se basa en las experiencias de la GIZ, con programas que desarrollaron estrategias para fortalecer el empleo juvenil mediante el deporte (GIZ, 2022). Además del apoyo y conocimiento de las instituciones que formaron parte de la creación de este manual.





TIP:

Puedes apoyarte de estas explicaciones en tu trabajo y reflexiones con los jóvenes.

1



Autoconfianza

La autoconfianza se refiere a la confianza en sí mismo y el sentido que somos importantes y tenemos un propósito. Esta muy relacionado a la capacidad del joven de comprender sus propios pensamientos, emociones y acciones. Tener autoconfianza es esencial para el desarrollo personal y fomento de la resiliencia porque permite los siguientes beneficios:

- a) **Reconocer fortalezas y debilidades:** saber en qué aspectos se es fuerte y en cuáles es posible mejorar.
- b) **Entender el impacto en otros:** reconocer cómo sus palabras y acciones influyen en las personas y situaciones.
- c) **Tomar decisiones conscientes:** actuar de forma alineada con sus valores y metas personales.

Fortalecer el autoconocimiento es fundamental para todo joven, y en el caso de la empleabilidad les ayudará a tener más seguridad al momento de presentarse a una entrevista de trabajo, porque confiarán mucho más en sus propias habilidades, debilidades y posiblemente probabilidades de ser elegido.

2



Trabajo en Equipo

Es la percepción o sentimiento que tiene el joven de ser parte de un grupo, comunidad u organización, que contribuye a la identificación de valores,

propósitos y objetivos. En sentido, los jóvenes aprenden a alcanzar objetivos en común y dejar a un lado el trabajo individual para lograr una meta en conjunto. El trabajo en equipo contribuye a los jóvenes en:

- a) **Comunicación efectiva:** comparten sentimientos e ideas de manera respetuosa y abierta
- b) **Compromiso mutuo:** todos comparten una meta y unen sus esfuerzos para alcanzar un propósito.
- c) **Conexión:** genera un vínculo significativo con los demás miembros.
- d) **Propósito compartido:** los esfuerzos individuales contribuyen al bienestar del equipo.

Al trabajar la habilidad de trabajo en equipo, ayudas al joven a fomentar el sentido de pertenencia el cual influye en el bienestar emocional, la autoestima y la motivación para participar activamente.

3



Flexibilidad

Con esta habilidad ayudarás al joven a considerar y evaluar diferentes puntos de vista o enfoques sobre su propia vida u otras situaciones. Implica una apertura a alternativas, especialmente cuando hay decisiones inesperadas, o algo que el joven desea no se cumple. En esta habilidad es importante mostrar a los jóvenes que es posible alterar planes cuando sea necesario y ayuda en:

- a) **Manejo de situaciones inesperadas:** considerar diferentes opciones o caminos a tomar.
- b) **Promueve soluciones efectivas:** las decisiones basadas en múltiples perspectivas pueden ser más sostenibles a largo plazo.

Con flexibilidad, los jóvenes podrán tomar mejores decisiones, sobreponerse a las dificultades y tomar decisiones basándose en diversas perspectivas. Además, podría contribuir a que los jóvenes se adapten a diversos contextos laborales.

4



Orientación a objetivos

Con esta habilidad ayudamos al joven a descubrir e ir desarrollando su plan de vida, en las que pueden incluir metas personales, laborales, económicas o espirituales. También contribuiremos a la:

- a) **Definición clara de objetivos:** establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.
- b) **Planificación estratégica:** identificar los recursos, tiempos y responsables necesarios.
- c) **Motivación y compromiso:** tener una actitud positiva y perseverante frente a los retos que puedan surgir en el camino.

La orientación a objetivos es importante porque ayuda a que el joven pueda definir sus objetivos y darle seguimiento.

5



Responsabilidad Social

Esta habilidad se refiere específicamente a que los jóvenes no se preocupen únicamente por ellos. Al fomentar la responsabilidad social, ayudamos al joven a obtener perspectivas reales sobre la comunidad en que viven, las personas que están con ellos y sobre todo a involucrarse activamente en los problemas sociales que pueden existir en los contextos que se desenvuelve.

Estas acciones se basan en la colaboración, el compromiso mutuo y la solidaridad para generar un impacto positivo en el entorno y están basadas en:

- a) **Uso de recursos locales:** aprovechan el conocimiento, habilidades y recursos disponibles en la comunidad.
- b) **Empoderamiento:** fortalecen la capacidad de la comunidad para organizarse, tomar decisiones y actuar de manera autónoma.

- c) **Impacto local:** las acciones tienen un efecto directo en el bienestar de la comunidad o en su entorno inmediato.

Aquellos jóvenes que se desenvuelven en actividades que involucran responsabilidad social, generalmente tienden a ser más abiertos, empáticos y adquieren experiencias que les permiten ser reconocidos al momento de realizar una entrevista de trabajo.

6



Liderazgo

Es muy importante motivar a los jóvenes que fortalezcan sus habilidades de guiar a otros, que se reconozcan como personas que inspiran confianza y promueven la colaboración. En este sentido, es importante que recuerdes a los jóvenes que es importante mantener:

- a) **Visión clara:** define y transmite metas y establece una dirección que inspire y motive.
- b) **Comunicación efectiva:** escucha activamente y transmite ideas de manera clara.
- c) **Empatía:** reconoce las necesidades, emociones y perspectivas de los demás.
- d) **Adaptabilidad:** responde de manera efectiva a los cambios y desafíos. Ajusta estrategias.

Liderar no solo implica tomar decisiones, sino también inspirar y motivar a otros. Cuando se permite a jóvenes ser quienes orienten las actividades o muestre a otros la forma en que se realiza alguna actividad, fomentaremos el liderazgo de servicio y contribución a un objetivo común.

7



Comunicación

Con esta habilidad ayudarás al joven a que pueda comunicar con lo que siente y piense, pero siempre considerando a los demás. Es importante fomentar:

- a) **Escucha:** prestar atención y demostrar interés en lo que el otro dice.
- b) **Concisión:** transmitir la información de manera breve y directa.
- c) **Empatía:** considerar los sentimientos y perspectivas del receptor.

8



Adaptabilidad

En esta habilidad es muy importante que motives a los jóvenes a buscar diversas soluciones para una situación que se presente. Ayuda a los jóvenes a mantener una actividad de proactividad y visualizar nuevos panoramas para situaciones que se presenten. Recuerda a los jóvenes que:

- a) **Mentalidad abierta:** significa estar dispuesto a considerar nuevas ideas o perspectivas. Aceptar que no siempre hay una única solución correcta.
- b) **Aprendizaje continuo:** es estar dispuesto a adquirir nuevas habilidades y conocimientos.

Para la resolución de problemas, muchas veces es importante que impulsemos a los jóvenes a salir de su zona de confort. En este sentido, mantener una actitud de adaptación promueve el crecimiento personal y ayuda a los jóvenes a resolver problemas que pueden acontecer en el ámbito laboral.



IMPORTANTE:

las habilidades que te acabamos de presentar pueden ser desarrolladas en cualquier contexto y las vas a encontrar en todo el manual, enfocadas específicamente en la empleabilidad. Al fomentarlas con los jóvenes recuerda que ellos también, pueden enriquecer estas explicaciones.

En las siguientes páginas encontrarás como el deporte y las actividades físicas son una herramienta fundamental para desarrollar las habilidades que hemos aprendido en este manual. Mediante las sesiones deportivas los jóvenes aprenderán a conocerse mejor, ser flexibles, liderar espacios, trabajar en equipo, entre otras. ¡Gracias a ti por contribuir!

**¡MUCHOS ÉXITOS!
Y RECUERDA QUE ERES CAPAZ
DE SER PARTE DEL CAMBIO.**





CAPÍTULO 2

2.1 Ciclo metodológico

En este capítulo se presentará una forma dinámica de acompañar a los jóvenes mediante las “**sesiones deportivas**”, las cuales son actividades que contribuyen al desarrollo de habilidades de resiliencia y empleabilidad. Estas sesiones son un espacio para

conectar las experiencias que suceden en el campo de juego con situaciones cotidianas de jóvenes y puedes aplicarlas en los espacios donde te desenvuelves diariamente.



TIP: las sesiones deportivas se basan en la metodología Deportes con Principios, creada por el programa Deportes para el Desarrollo e implementada en varios países del mundo. Si quieres conocer más, puedes ingresar a este QR.²



2. Sport for Development. (2025). www.sportfordevelopment.com

Te presentamos una estructura completa que te ayudará a facilitar las **sesiones deportivas**. Recuerda que éstas no se basan únicamente en el deporte o actividades recreativas, sino que contribuyen a crear un espacio de reflexión y aprendizaje.

Tú como persona que acompaña a juventudes tienes un papel fundamental. Tu objetivo principal será ayudar a los jóvenes a reflexionar e integrar lo aprendido en el campo deportivo con su desarrollo personal.

2.1.1 Estructura de una sesión deportiva



I. Fase inicial

- **Apertura:** se da la bienvenida al grupo y se establecen los objetivos de la sesión. Se realizan acuerdos para favorecer el bienestar y el respeto dentro del grupo. Es importante que los objetivos se establezcan en tiempo presente, sean cortos y claros alineados a la sesión deportiva. Ejemplo: *[Los jóvenes se comunican para apoyarse y solucionar los retos colectivos.]*
- **Sensibilización:** se establece la habilidad que fortalece la resiliencia que se trabajará en esa sesión deportiva y se invita al grupo a establecer metas para la jornada. A su vez, es un momento para conectar con la actividad, por lo cual, se prepara un juego o actividad que involucre la participación individual y colectiva.

II. Fase principal

- **Desafío individual:** en este momento se guía a los jóvenes a través de ejercicios deportivos,

juegos, y dinámicas para que desafíen sus destrezas físicas y habilidades para la resiliencia individualmente.

- **Desafío grupal:** los jóvenes usan sus habilidades para resolver situaciones difíciles en grupo.

III. Fase final

- **Reflexión:** en este momento, los jóvenes comparten sus reflexiones y conectan lo vivido en la sesión deportiva con la habilidad que se ha trabajado. Es importante guiar la reflexión de forma abierta y ayudar al joven a que cada respuesta lleve a una conclusión.
- **Acción:** el último paso se relaciona en ayudar a los jóvenes a comprometerse a realizar acciones que estén acorde con lo aprendido. Ejem: escuchar antes de emitir una opinión.

Para ayudarte en estos pasos te mostramos ejemplos:

Reflexionar:	Conectar:	Aplicar:
Haz preguntas sobre la experiencia en la actividad:	Relaciona lo vivido con situaciones de su vida cotidiana:	Invita a los jóvenes a pensar en cómo ir a la acción y aplicar lo aprendido:
• ¿Cómo se sintieron durante el juego? • ¿Qué les resultó fácil o difícil? • ¿Qué notaron o aprendieron?	• ¿Alguna vez se han sentido así en otro contexto? • ¿Han vivido algo parecido en casa o con amigos? • ¿Qué relación creen que tiene esto con lo que ya saben o creen?	• ¿Qué les gustaría hacer de forma diferente en el futuro? • ¿Qué se llevan de esta experiencia que puedan usar en su día a día?

Fuente: elaboración propia



TIP: Según el contexto, puedes realizar otras preguntas de tu propia inspiración, siempre relacionadas a cada una de las etapas **¡Tu creatividad enriquecerá este momento!**



TE INVITAMOS A TRABAJAR TUS ACTIVIDADES DEPORTIVAS O RECREATIVAS MEDIANTE ESTA BASE Y RECUERDA REALIZAR CUALQUIER CAMBIO QUE SEA NECESARIO SEGÚN LOS JÓVENES CON QUE ESTÉS TRABAJANDO.



CAPÍTULO 3

3.1 Tu labor como persona que acompaña juventudes

En el primer capítulo aprendimos sobre resiliencia psicosocial, su relación con el empleo juvenil y el deporte. Tú como persona que acompaña juventudes tienes un papel esencial en este proceso, la aplicación de este manual es posible con tu ayuda y compromiso, por eso te invitamos a reflexionar:

¿LAS HABILIDADES QUE AYUDAN A PROMOVER LA RESILIENCIA EN JÓVENES, TAMBIÉN LAS DEBO DE FORTALECER EN MÍ?



En nuestro día a día muchas veces olvidamos que también nosotros estamos continuamente formándonos y nos enfrentamos a diversas dificultades que ponen a prueba nuestra “capacidad de seguir en la adversidad”. En este proceso de aprendizaje, recuerda que también eres importante y muchas veces no tendrás todas las respuestas o soluciones, sea en tú área personal o laboral. Sin embargo, intenta realizar las actividades con dedicación y empeño, a pesar de lo complejo y así el resultado será el mejor posible.

Es importante considerar en todo momento a los jóvenes con los cuales trabajas, algunos pueden ser conflictivos, tener diversas dificultades familiares o incluso todavía no saber que camino elegir y tomar malas decisiones. Sabemos que es difícil, pero recuerda que tu acompañamiento será hasta donde sea posible, y en ocasiones habrá situaciones con jóvenes que no podamos darle el seguimiento necesario.

A veces, puede ser difícil dejar a los jóvenes decidir, así como, reconocer que cada joven debe encontrar su camino, aunque muchas veces esto signifique que no tomarán las decisiones que pensamos que son mejores. En algunos casos, ellos deben equivocarse para encontrar su camino en la vida, y no lo podremos evitar. Lamentablemente, no existe una guía perfecta para acompañarlos. No obstante, te dejamos algunos aspectos que puedes considerar y serán de ayuda en tu día a día:

- **Autoestima y seguridad:** como persona que acompaña juventudes brinda en todo momento a los jóvenes el ánimo y apoyo que necesiten. Sé un adulto aliado y no una persona que recalque las inseguridades. Ayúdales a conocer sus capacidades, sé una guía en la toma de decisiones, y contribuye a que puedan evaluar sus puntos fuertes y débiles.
- **Motivación:** sé una persona que en todo momento motiva a los jóvenes a comprometerse consigo mismos, con el deporte u otras actividades que le gusten, con su entorno social y tener la disponibilidad de fijar y alcanzar metas. No te centres únicamente en los logros o en lo que ganó, sino en el esfuerzo y disposición que realiza el joven.
- **Responsabilidad:** ayuda a los jóvenes a que sean conscientes de sus decisiones y las consecuencias; también, a reflexionar sobre sus responsabilidades con ellos y los demás. Acompáñalos cuando tengan actitudes negativas y sé también una persona que es capaz de cumplir con lo que promete.
- **Capacidad crítica:** brinda soporte a los jóvenes para que puedan solucionar sus conflictos. Ayúdalos a gestionar las críticas negativas y sobre todo que sus objetivos de vida sean realistas y contribuyan a su desarrollo personal.

**¡TU TRABAJO COMO PERSONA
QUE ACOMPAÑA JUVENTUDES
ES VALIOSO!**



3.2 Facilitación del manual

Este manual no es posible sin tu facilitación, por lo tanto, es fundamental que consideres el antes, durante y después de cada sesión deportiva porque te ayudarán a promover el éxito de la actividad. En la siguiente tabla, se detallan algunos elementos clave para cada uno de los momentos.



TIP:

Siempre ten presente, que el objetivo de las sesiones es un aprendizaje integral y no únicamente las acciones deportivas.

¿Qué hacer antes, durante y después de una sesión deportiva?

Antes	Durante	Después
• Planea y verifica los objetivos a alcanzar durante la sesión. Haz una guía para determinar el alcance de los objetivos. • Planea las actividades y realiza las adaptaciones necesarias. • Prepara los materiales y equipos. • Revisa los espacios donde se van a desarrollar las actividades. • Organiza los espacios de juego. • Toma en cuenta las ideas de los participantes para involucrarse en la práctica. • Actualiza las actividades acordes a las variables del contexto. • Prepárate mentalmente de forma positiva sobre la actividad. • Idealmente ensaya las actividades previamente para verificar instalaciones y materiales a utilizar.	• Mantén un diálogo asertivo e inclusivo. • Establece objetivos y metas para alcanzar durante la práctica. • Utiliza un lenguaje sencillo y comprensible para dar las indicaciones. • Involucra a los jóvenes para liderar espacios de práctica. • Construye en conjunto las variables y acuerdos para el desarrollo de las actividades. • Corrige de manera individual. • Evita corregir en el instante una acción. Hay que dejar un espacio para que el joven tome conciencia de lo sucedido y en la reflexión final se retoma sin indicar señalamientos. • Intenta que las actividades siempre concluyan de forma alegre, lo cual favorecerá a que los jóvenes, tengan el deseo de volver a las actividades posteriormente.	• Refuerza los objetivos de la práctica, genera un espacio para la discusión y compartir experiencias. • Recoge los materiales y equipos junto con los participantes. • Deja el espacio utilizado en óptimas condiciones. • Deja claras las indicaciones del próximo encuentro. • Atiende y escucha a los jóvenes, en ocasiones desean comentarte algo de la actividad. • Evalúa el plan de actividades e identifica logros, desafíos y recomendaciones. • Refuerza las estrategias de aprendizaje, involucrando actividades creativas para los próximos encuentros.

Fuente: elaboración propia

3.3 Recomendaciones para abordar retos más comunes en la facilitación

A continuación, podrás encontrar recomendaciones para afrontar situaciones difíciles durante la facilitación:

Situación	Acción de la persona facilitadora
Jóvenes que hablan demasiado	• Aumenta tu proximidad y colócate cerca de los participantes. • Mantén contacto visual con los participantes. • En lugar de alzar la voz, puedes hablar en voz baja. • Haz una indicación general que necesitas la atención de todos.
Si algún joven se vuelve agresivo o violento con la persona facilitadora u otro participante	• Mantén la calma. • El comportamiento físico agresivo siempre requiere una respuesta inmediata. • Después de que pase el momento, reorienta la atención de todos hacia una actividad concreta que facilites. • Habla en privado con el joven, pregúntale qué ha pasado y elabora en conjunto un plan de acción para el futuro.
Si un joven no quiere participar en las actividades	• Ayuda al joven a encontrar una forma auténtica de participar en el taller: "¿Puedes dibujar esto? ¿Escribirlo? ¿Convertir esto en una forma corporal o en un movimiento?" • Asigna al joven una responsabilidad que le ayude a sentirse valorado e importante, como la entrega de material, la preparación de la acción siguiente. • Céntrate en establecer una relación con el joven. Averigua qué le gusta hacer o si tiene dificultades familiares o personales.
Si los jóvenes no prestan atención	• No pierdas el control de ti mismo. • Da un refuerzo positivo sobre alguna acción reciente. • Elimina las distracciones: espera a repartir los materiales o a que los jóvenes se reúnan en grupos hasta que hayas terminado de explicar las instrucciones.
Si tienen problemas para llevarse bien en pequeños grupos	• Haz una pausa para nombrar lo que estás viendo y recuerda a los jóvenes los acuerdos de convivencia. • Destaca las observaciones y acciones positivas. • Realice una actividad previa que promueva la convivencia.
Si algún joven es demasiado participativo	• No lo ignores. • Tómallo en cuenta, sin que tenga demasiado protagonismo. • Háblale al joven en privado para que le des oportunidad de participar a los demás. • Asígnale pequeñas actividades a realizar.
Si percibe lesiones u otras situaciones de alto riesgo que requieran atención médica inmediata	• Suspende inmediatamente la actividad. • Verifica si es necesaria la asistencia médica. • Es importante que siempre cuentes con un asistente en el salón, el cual podrá quedarse con el resto de los jóvenes o apoyarte en otras actividades. • Determina la magnitud y pide ayuda profesional, de ser necesario.

Fuente: elaboración propia

Dinámicas para animar a los participantes

Te dejamos algunas dinámicas que pueden ayudarte cuando apliques las sesiones deportivas. Utilízalas en caso de que necesites animar al grupo o agregar alguna dinámica adicional.

Nombre	Descripción	Materiales
El Juego de los Nombres	Los participantes dicen su nombre y algo que les gusta relacionado con el deporte.	Ninguno
¿Quién Soy?	Los participantes tienen un nombre de un deportista famoso en la espalda y deben hacer preguntas para adivinar quién son.	Papel blanco
La Pelota Loca	Los participantes se pasan una pelota y quien la reciba debe decir su nombre y responder a una pregunta rápida.	Pelota
La Adivina	Los participantes deben adivinar el deporte que representa mediante una acción.	Ninguno
La Cadena de Nombres	Los participantes dicen su nombre y algo relacionado con el deporte, y luego repiten lo dicho por los demás antes de agregar lo suyo.	Ninguno
Pasando la Pelota con Preguntas	Se pasa una pelota entre los participantes mientras la persona facilitadora hace preguntas rápidas y divertidas.	Pelota

Fuente: elaboración propia



CAPÍTULO 4

Hemos llegado al momento central de este manual, en cual podrás aprender las sesiones deportivas que hemos creado para ti. Tu facilitación en este proceso será fundamental y ten presente en todo momento lo aprendido hasta ahora.

4.1 Sesiones Deportivas

Te presentamos a continuación el paso a paso de las 8 sesiones deportivas enfocadas en promover la resiliencia psicosocial y empleabilidad juvenil.

Esta guía te ayudará a realizar las sesiones de forma efectiva, en cada apartado encontrarás el aprendizaje esperado, las fases de las sesiones deportivas, materiales y una reflexión final que puedes realizar con los jóvenes *¡utiliza tu experiencia e imaginación!*



TIP:

Recuerda realizar cualquier adaptación necesaria con los jóvenes con quienes estás trabajando y también disfrutar de este proceso.

¡MUCHOS ÉXITOS EN TU ROL DE PERSONA FACILITADORA!

4.2 Ruta de aprendizaje

Sesión	Habilidades	Aprendizaje esperado	Actividades
1	Autoconfianza	Los jóvenes identifican y expresan sus fortalezas y áreas de mejora basados en su autoconfianza.	• Conociéndonos • Cuido mi sueño • Cesto score • Mi caricatura
2	Trabajo en Equipo	Los jóvenes se sienten parte de un grupo y aprenden la importancia del trabajo en equipo.	• El canal transportador • Tres en raya • Captura la bandera • El buzón de la amistad
3	Flexibilidad	Los jóvenes aprenden la importancia de considerar diferentes perspectivas.	• Puente flotante • Juego de memoria • Voleibol adaptado • Etiquetas
4	Orientación a objetivos	Los jóvenes trabajan hacia objetivos personales y grupales.	• Camino al éxito • Alcanzando metas • Circuito de habilidades • Mi aporte
5	Responsabilidad Social	Los jóvenes aprenden a comprometerse con su comunidad y la importancia de liderar iniciativas.	• Transporte de Agua • Nuestro planeta • Cuidemos el agua • Estudio de casos
6	Liderazgo	Los jóvenes aprenden la importancia de inspirar y guían a otros hacia el logro de objetivos comunes.	• Palillos chinos • Reto para esquiár • Yermis • Guiando
7	Comunicación	Los jóvenes aprenden a expresar sus ideas de forma clara y a escuchar activamente.	• Nudo humano • Recolectados saberes • Diez en línea • Escuchando voy pintando
8	Adaptabilidad	Los jóvenes aprenden a adaptarse y responder positivamente a los cambios inesperados.	• La Torre más alta • Frisbee en movimiento • Partido loco • Cartografía

Fuente: elaboración propia

Sesión 1. AUTOCONFIANZA

Aprendizajes esperados

Los jóvenes identifican y expresan sus fortalezas y áreas de mejora basados en su autoconfianza.

Materiales

Conos, aros, globos, balones y chalecos de dos colores.



Tiempo
🕒 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

🕒 20 min

Apertura (5 minutos)

Brinda la bienvenida al grupo y comenta sobre lo que estaremos aprendiendo. Explica las habilidades de resiliencia, su importancia en espacios de empleo y cómo nos ayudarán a nuestro crecimiento personal. Es conveniente resaltar que todo lo que se trate en estos espacios será dentro del respeto y la confidencialidad.

Explica el objetivo de la sesión deportiva. Puedes comenzar diciendo: ***“Hoy vamos a trabajar en conocernos mejor a nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas y limitaciones”.***

Pregunta al grupo: **¿Por qué es importante conocer nuestras fortalezas y limitaciones?** Intenta escuchar las respuestas de los jóvenes y luego realiza una reflexión en plenaria sobre como el autoconocimiento nos puede ayudar a mejorar las habilidades y hacernos sentir mejor.



TIP: Si estás con un grupo de jóvenes que no se sienten cómodos expresándose, intenta dar ejemplos o realizar la actividad de una forma más dinámica.



Ejemplo: Preguntas para las estaciones

1. ¿Qué es lo que más disfrutas hacer?
2. ¿A qué le tienes miedo?
3. ¿Puedes compartir tres habilidades que tienes?
4. ¿Cuál es tu comida favorita?

Variante: En la segunda ronda, pida a los jóvenes que entre ellos planteen las preguntas a responderse.

Al finalizar, recuerda generar un ambiente de participación grupal, enfocando la reflexión hacia la importancia de conocernos y explorar nuevos escenarios sociales. Puedes iniciar orientando algunas preguntas para fomentar la participación. Por ejemplo, preguntando:

- ¿Qué sintieron en el recorrido?
- ¿Cómo se sintieron en el rol de guía y de guiado?
- ¿Como pueden aplicar lo aprendido durante la sesión?

Debes realizar la retroalimentación sobre la habilidad trabajada, aclarando su importancia y el aprender a confiar también en sí mismo, en lo que uno es, en las propias habilidades y capacidades.

Sensibilización: conociéndonos (15 minutos)

- Divide a los jóvenes en parejas y asigna roles, uno con los ojos vendados y el otro con los ojos descubiertos.
- La persona con los ojos descubiertos debe guiar a su compañero vendado, a través de un circuito de obstáculos (balones, conos, entre otros), usando solo la voz para dar indicaciones.
- Agregar preguntas escritas, déjalas en cada estación del circuito y los jóvenes deben responderlas en conjunto.
- Puedes motivar a los jóvenes a cambiar de roles en algún momento de la actividad.

Fase central: desafío individual y grupal

 40 min

Desafío individual: cuido mi sueño (15 minutos)

- Reúne al grupo en círculo y entrega a cada joven un globo, explicando que cada globo representa un “sueño” personal.
- Diles que, cuando lo inflen, van depositando ese sueño dentro del mismo.
- Invita a los jóvenes a compartir sus sueños voluntariamente.
- Después, usa el globo para hacer unos ejercicios técnicos de uno o varios deportes, como el golpe de dedos del voleibol, las dominadas con el pie del fútbol o saltos del atletismo. Puedes tomar el tiempo de 10 minutos.
- Al terminar el tiempo, diles que pueden quitar los “sueños” de los demás, al mismo tiempo que protegen el suyo, si lo pierden pueden ir en busca de otro. Puedes tomar el tiempo 3 minutos.
- Al final, ganan quienes logren quedarse con la mayor cantidad de sueños.

Variantes:

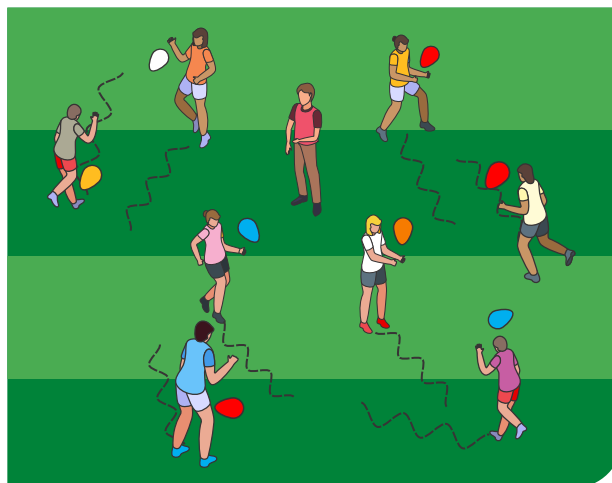
- Intercambien los globos.
- Entrega un balón a cada joven y que intente realizar los mismos ejercicios.
- Que logren una cantidad de toques para seguir avanzado al otro ejercicio.
- Delimita una zona de juego, para agregar mayor dificultad.



TIP: Si ves que alguien se desanima y no quiere participar después de haber perdido su sueño, motívale para que intente buscar un nuevo sueño intentando ganar un globo.

Al terminar el tiempo de juego, reúna al grupo y pregunta quién consiguió más sueños. Puedes orientar algunas preguntas relacionadas con lo ocurrido durante el juego como:

- ¿Pudieron realizar ejercicios con un balón?
- ¿Fue más fácil o difícil proteger el sueño?
- ¿Qué sintieron cuando les quitaron el sueño?



No dejes de conectar las opiniones del grupo con el objetivo de la sesión deportiva. Por ejemplo, puede decir algo como: ***“somos más resilientes cuando perseguimos nuestras metas, sin sobreponernos a los demás, sino concentrándonos en nuestro propio camino”.***



Tiempo de hidratar

Desafío grupal: cesto score (25 minutos)

- Organiza dos equipos en un espacio de 25 x 25 metros.
- En un tiempo de 5 minutos, cada equipo deberá construir un castillo con materiales deportivos y cosas del mismo entorno.
- Recuerda que deben crear una muralla protectora a dos metros de distancia.
- Se juega con una pelota mediana.
- El desafío es intentar derrumbar con la pelota el castillo del equipo contrario. Gana el equipo que al final de los 15 minutos mantenga su estructura de pie.
- Al culminar, reúne a los equipos para revisar el estado de los castillos y entre todos decidan quién gana.

Variantes:

- Agregar dos o más pelotas.
- Establece las reglas de juego con los jóvenes.



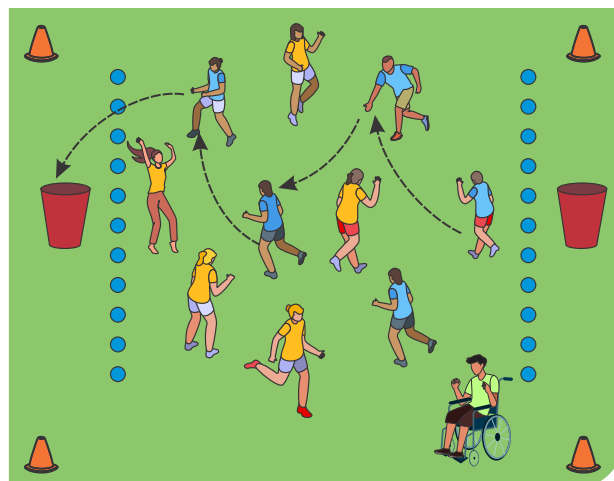
TIP: Es posible que durante el juego algunos jóvenes se muestren más competitivos y otros no están tan seguros de sí mismos. Si es así, invita a estos jóvenes a compartir con los demás algunas estrategias para mejorar el rendimiento del equipo.

Reglas del juego

Quien tiene la pelota no puede moverse, pero puede girar sobre un pie. Si da un paso, pierde la pelota.

Para hacer el juego más desafiante, juegue dos tiempos de 7 minutos y en el, entre tiempo, permita que cada equipo reconstruya su comunidad.

Cierra el desafío propiciando un ambiente de calma con algunos ejercicios de respiración y/o flexibilidad, de manera que dispones al grupo para la actividad final.



Tiempo de hidratar

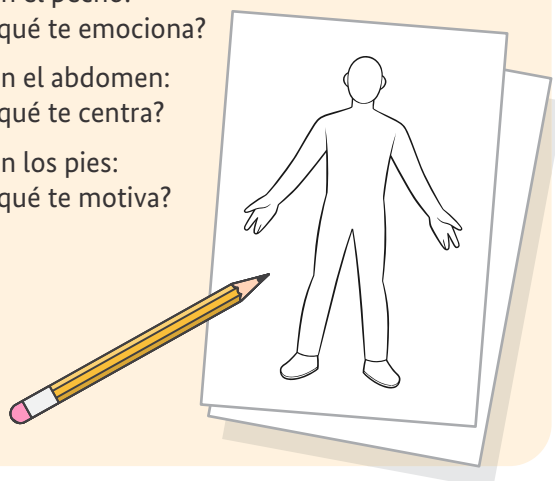
Fase final: reflexión y acción

🕒 30 min

Reflexión: mi caricatura (25 minutos)

- Cuando acabe el tiempo de hidratarse, recibe al grupo y explica que el objetivo de la actividad es mejorar la forma en que se identifican.
- Entrégale a cada joven una hoja y un lápiz.
- Invítalos a que hagan una caricatura que los represente, contestando las siguientes preguntas:

- En la cabeza:
¿cuáles son tus metas?
- En el pecho:
¿qué te emociona?
- En el abdomen:
¿qué te centra?
- En los pies:
¿qué te motiva?



- Al terminar, invita a hablar sobre lo que han hecho, y si quieren, pueden compartir sus dibujos con el resto del grupo para hacer un collage, y hablar sobre las respuestas.
- No olvides cerrar la actividad preguntando cómo se sintieron durante la sesión deportiva y si la experiencia les ayudó a conocerse a sí mismo y a la importancia de hacerlo.

Acción (5 minutos)

Para terminar la sesión deportiva, le pedimos a los jóvenes que escriban una acción que puedan hacer en su día a día o en casa, relacionada con lo que hoy han aprendido sobre sí mismos. Luego, **¡pueden guardar esta acción en un lugar visible para recordarla y ponerla en práctica!**



Sesión 2. TRABAJO EN EQUIPO

Aprendizajes esperados

Los jóvenes se sienten parte de un grupo y aprenden la importancia del trabajo en equipo.

Materiales

Conos, aros, chalecos, vallas, pelotas de tenis y ping pong, hojas y marcadores.



Tiempo



90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización



20 min

Apertura (5 minutos)

Brinda la bienvenida a todos los jóvenes y aprovecha para recordar la importancia de aplicar las acciones propuestas en la sesión anterior, preguntándoles si las han llevado a cabo. Este espacio de intercambio les permitirá compartir sus experiencias y reafirmar el compromiso de seguir aplicando lo aprendido.

Explica el objetivo de la sesión deportiva. Puedes comenzar diciendo: **“Hoy vamos a fortalecer nuestra capacidad de apoyar a los demás para lograr un éxito común”.**

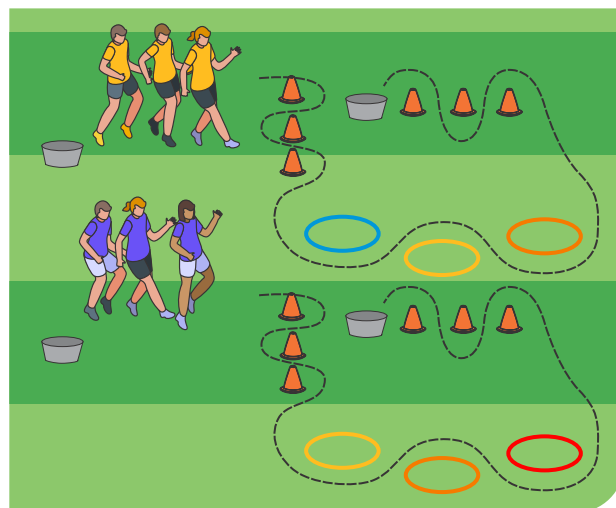
Asegúrese de que los jóvenes comprendan el objetivo de la sesión y, con su participación, establece los acuerdos de convivencia que guiarán el buen desarrollo de las actividades.

Sensibilización: el canal transportador (15 minutos)

- Divide a los jóvenes en tres equipos.
- Delimite un recorrido de 20 metros para cada equipo.
- A cada miembro, entrégales una hoja de papel que deberán doblar por la mitad, formando una especie de canal.
- Después, entregue una pelota de ping pong a cada equipo, que simboliza un producto, y en este caso los jóvenes representan el equipo de trabajo encargado de hacer que el producto llegue a su destino final.
- Explica que el reto es hacer que una pelota llegue hasta el final del recorrido, sin caerse, y todos los miembros del equipo deberán apoyar para conseguirlo.
- Si la pelota cae, el equipo deberá comenzar desde el inicio.
- El equipo que primero termine gana.

Variantes:

- Organiza una pista de obstáculos para que el recorrido sea más difícil.
- Pide a los equipos que asignen un nombre de la empresa y el producto a vender.



Cuando termine la actividad, invita a los jóvenes a compartir sus experiencias, pensando en cómo pueden aplicar lo aprendido. Por ejemplo, preguntando:

- ¿Cuántas veces se cayó el producto y fracasó en su intento?
- ¿Por qué crees que pasó?
- ¿Qué podemos hacer para que el equipo trabaje mejor?
- Por último, ¿cómo podrían aplicar todo esto en la sesión de hoy?



TIP: Puede que durante el juego alguien se torne molesto por no lograr el objetivo. Si pasa, acércate al grupo y ayúdalos a encontrar la estrategia adecuada.

Recuerda que es el momento perfecto para mostrar la forma en que las habilidades de cooperación y sentido de pertenencia pueden mejorar directamente el ambiente de trabajo. ¡Así es! Ayudan a hacer que las relaciones entre las personas sean más fuertes y que el equipo sea más eficaz.

Fase central: desafío individual y grupal

 40 min

Desafío individual: tres en raya (15 minutos)

- En este desafío, los jóvenes deberán asumir responsabilidades individuales para lograr el éxito colectivo del equipo.
- Primero, organice un tablero de 3x3 con aros. El tablero debe estar ubicado a unos 10 metros del punto de partida de los equipos.
- Después, forma dos equipos y entrega tres balones a cada uno.
- El desafío es formar una línea con los balones dentro de la tabla, sea horizontal, vertical o diagonal.
- Después de poner el primer balón, el participante tiene que volver rápido a su equipo y tocar la mano de otro miembro para que repita la acción.
- El primer equipo que logre colocar tres balones en línea sobre los conos (en cualquier dirección) será el ganador.
- Si al final de la primera ronda ningún equipo ha conseguido formar una línea, los que queden pueden ir moviendo los balones de uno en uno hasta que alguno consiga la victoria.

Variantes:

- Cambie la forma en que se trasporta el balón, puede ser por el piso usando los pies o caminando al suelo usando las manos.
- Si el grupo es grande, prepare dos tableros, organice cuatro equipos y juegue estilo torneo.
- Para agregar dificultad, añada una pista de obstáculos que deberán esquivarse durante el recorrido. Si tocan alguno, deberán comenzar de nuevo, cediendo el turno a otro compañero.
- Cuando terminen, refuerza el objetivo de la sesión deportiva.
- Puede ajustar los materiales, usando botellas plásticas, conos, pelotas de papel, entre otros.



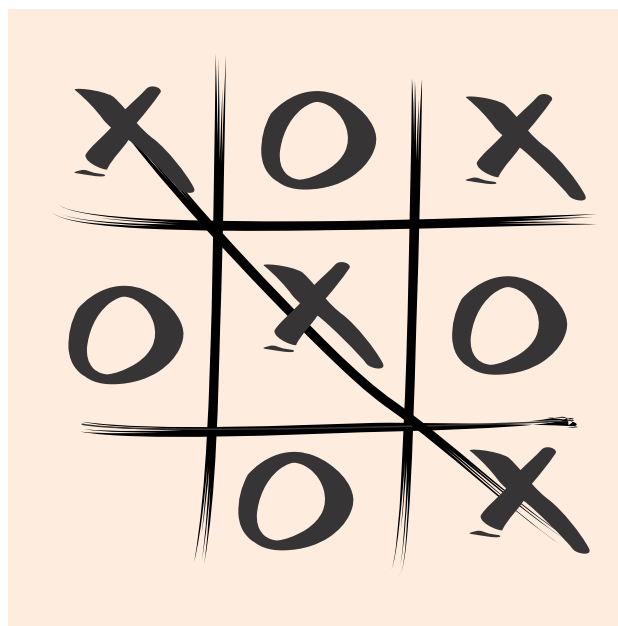
TIP: Recuerda que es importante respetar las ideas de los demás y el trabajo en equipo para que todos se hagan responsables dentro del juego.



Tiempo de hidratar

Desafío grupal: captura la bandera (25 minutos)

- Después de haber trabajado de manera individual, ahora los jóvenes podrán aplicar sus habilidades en un reto que fomente el trabajo en equipo y la colaboración activa.
- Organiza otros dos nuevos equipos para el siguiente desafío. Asegúrese de que los equipos estén equilibrados.
- Entrega a cada equipo tres aros y tres pelotas de tenis o de papel.

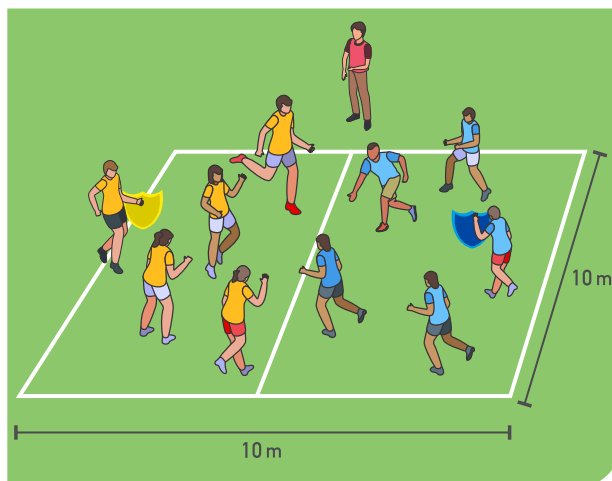


- Motiva a los jóvenes a crear “una porra” que los represente, la cual deberá ser realizada al principio y final del juego.
- Para ganar o recuperar una bandera, la pelota debe pasarse a través de los aros móviles del equipo contrario, mientras defienden sus propios aros.
- La pelota solo puede quitarse, interceptándola y cuando alguien la tenga en su poder, solo tendrá 5 segundos para pasarla, caso contrario, la pelota pasa a manos del otro equipo.
- Para que los jóvenes asimilen el trabajo es necesario parar, bajar las pulsaciones y caer en cuenta de los aciertos y errores, es la forma de ir cambiando y mejorando.

Variantes:

- Adapta las reglas de juego con los jóvenes.
- Reduce el espacio de juego.
- Limita los pasos para avanzar con la pelota.
- Cambien las pelotas, por balones más grandes.

Al terminar el tiempo de juego, integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas, los cuales pueden ser dinámicos o estáticos.



TIP: Si notas que un equipo está siendo superior, puedes realizar cambios de jugadores en el segundo tiempo, equilibrando el juego y asegurando que todos tengan la oportunidad de participar.



Tiempo de hidratar

Fase final: reflexión y acción



30 min

Reflexión: el buzón de la amistad (25 minutos)

- Reúne al grupo y entrega a cada uno una hoja para que fabriquen un sobre, que deberán marcar con su nombre y pegar en algún lugar del espacio.
- Luego, distribuye recortes de papel para que cada uno escriba mensajes anónimos de gratitud o reconocimiento a los demás.
- Es importante que el grupo no sepa quién ha dejado un mensaje en su buzón.
- Los mensajes pueden ser algo como: **"Me gusta cómo te expresas"** o **"Gracias por tu apoyo"**.



TIP: Prepara varios mensajes para asegurar de que todos reciban al menos un mensaje.

Al finalizar la actividad, cierra invitando a los jóvenes a retirar sus sobres y abrirlos en un lugar que se sientan cómodos, como en casa. Luego, reúne al grupo en círculo y guíalos hacia la reflexión final. Puedes orientar algunas preguntas para fomentar el diálogo. Por ejemplo, preguntando:

- ¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?
- ¿Fue fácil regalar algo a los demás?
- ¿Cómo aplicaron el trabajo en equipo?

Acción (5 minutos)



Como cierre de la sesión, invita a los jóvenes a escribir una acción concreta que puedan llevar a cabo en su entorno social o familiar, basada en lo que han aprendido hoy. Por ejemplo: **"Hoy ayudaré en algún arreglo de la casa sin que me lo pidan"**.

Sesión 3. FLEXIBILIDAD

Aprendizajes esperados

Los jóvenes aprenden la importancia de considerar diferentes perspectivas.

Materiales

Conos, vallas, aros, 1 pelota de goma grande o balón de voleibol.



Tiempo
🕒 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

🕒 20 min

Apertura (5 minutos)

Recibe a todos los jóvenes y recuerda las acciones propuestas en la sesión anterior. Para conocer quien las ha llevado a cabo, genera un espacio para compartir sus experiencias.

Explica el objetivo de la sesión deportiva. Puedes comenzar diciendo: ***“Hoy trabajaremos en cómo valorar las perspectivas e ideas de los demás”.***

Brinde algunos ejemplos a los jóvenes como puede reforzar la habilidad durante la sesión y establece los acuerdos de participación con el grupo.

Sensibilización: puente flotante (15 minutos)

- Divide al grupo en tres equipos de 6 personas cada uno.
- Prepara una pista de obstáculos en un área de 20 x 20 metros utilizando conos, aros, cuerdas, cajas y más.
- Asegúrate que la pista sea desafiante para que los equipos encuentren soluciones creativas.
- El reto consiste en que los miembros de cada equipo usen sus manos para llevar a un compañero a través de la pista. Cada equipo debe inventar una estrategia diferente para llevar a su compañero, utilizando las manos de los demás para ayudar en el transporte (por ejemplo, llevarlo sobre los hombros, entrelazando manos para formar una estructura o empujando desde atrás).
- Si el joven cargado toca el suelo o el equipo un obstáculo, deberán empezar de nuevo desde el inicio de la pista.
- La actividad termina cuando todos los miembros de un equipo hayan cruzado la pista utilizando su método de transporte.



Una vez que todos los equipos hayan completado el desafío, reúne a los jóvenes y guíalos en una reflexión sobre la actividad. Por ejemplo, preguntando:

- ¿Fue fácil o difícil idear una forma creativa para transportar a un compañero?, ¿por qué?
- ¿Hubo algún momento en que una idea o perspectiva diferente ayudó al equipo a mejorar su estrategia?, ¿cómo reaccionaron?



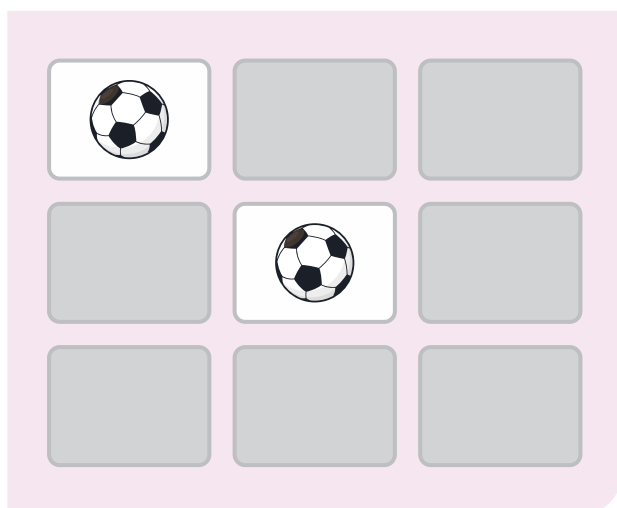
TIP: Para fortalecer la habilidad, puedes incorporar variantes, como que cada miembro del equipo proponga una nueva idea sobre cómo transportar a los compañeros. Esto fomentará el intercambio de ideas.

Fase central: desafío individual y grupal

🕒 40 min

Desafío individual: Juego de memoria (15 minutos)

- En este desafío, los equipos deben encontrar parejas de fichas con frases, colores o imágenes.
- Organiza tres equipos nuevos (o úsalos anteriores).
- Distribuye las fichas por toda el área de juego, usa la pista de obstáculos del ejercicio anterior para dificultar el acceso a las fichas.
- Asegúrate que las fichas tengan pareja.
- Gana el equipo que encuentre la mayor cantidad.
- Juega de dos a tres rondas, según la rapidez de los equipos.



Variantes:

- Entrega una pelota a cada equipo para pasar con ella por el recorrido.
- Si un jugador toca un obstáculo, el equipo pierde una ficha.

Al terminar todas las rondas, reúne al grupo para conocer el resultado final y reflexionar sobre lo ocurrido. Usa las fichas encontradas para analizar sus relaciones con la habilidad de resiliencia psico-social que se está reforzando.



TIP: Fomenta la paciencia y la creatividad al afrontar los obstáculos porque la clave del éxito es adaptarse y aprovechar las fortalezas de cada miembro del equipo.



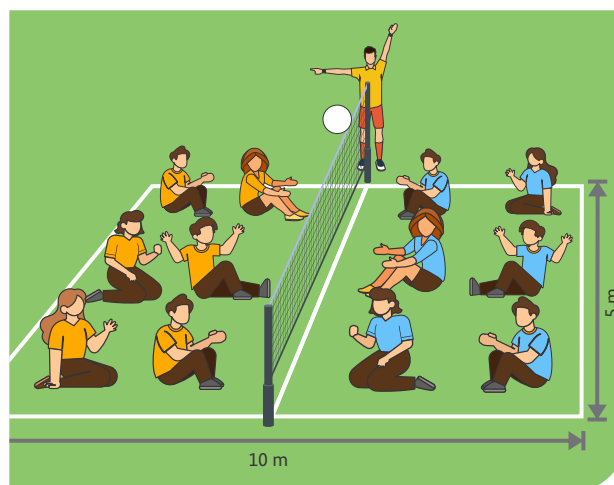
Tiempo de hidratar

Desafío grupal: voleibol adaptado (25 minutos)

- Organiza una cancha de voleibol de 10x5 metros.
- Forma dos equipos de seis jugadores.
- Explica que la regla principal es que todos deben permanecer sentados.
- Los equipos jugarán según las reglas del voleibol convencional.

Variantes:

- Forma más equipos con menos jugadores.
- Agrega más limitaciones, como “no se puede usar las manos”.



TIP: ¡Organiza un torneo de 4x4 para que los jóvenes se animen a seguir jugando!

Al terminar, oriente una breve sesión de estiramientos y comparta experiencias, pregunte cómo se sintieron jugando de manera sentada y si fue difícil o fácil, vincule las respuestas con la habilidad y explíqueles la importancia de aprender a conocer diferentes puntos de vistas y vivencias para después comprenderlos.



Tiempo de hidratar

Fase final: reflexión y acción

 30 min

Reflexión: Etiquetas (25 minutos)

- Antes de la actividad prepara igual número de etiquetas con características positivas y negativas, como “empresario, vicioso, feminista, estudiante, rico, pobre, introvertido, tímido y más”.
- Coloca una etiqueta en la frente de cada joven sin que sepa cuál es. El grupo tampoco podrá decir nada.
- Después, entrega una hoja con dos opciones: “Sí o No”. Explica que deben responder a las siguientes cuatro preguntas basándose en sus juicios hacia los demás, buscando en sus compañeros con quiénes sí y con quiénes no compartirían algo importante:

Las preguntas son las siguientes:

1. ¿A quién invitarías a tu fiesta y a quién no?
2. ¿A quién escogerías como pareja para casarte?
3. Si fueras dueño de una empresa, ¿a quién contratarías para una negociación importante?
4. Si fuera el fin del mundo, y tuvieras la oportunidad de salvar a alguien, ¿a quién elegirías para salvarte?

Después, reúne al grupo y reflexiona sobre como las etiquetas que pusieron a sus compañeros afecta a sus decisiones. Te dejamos algunas preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cuál crees que es la etiqueta que tenías?, ¿la adivinaste?
- ¿Cómo influyó la etiqueta que llevaba puesta tu compañero en tu decisión sobre las preguntas?
- ¿Cómo te hace reflexionar sobre los juicios hacia los demás?, ¿cómo te sentiste?

Para terminar, puedes explicar que en la vida y en el trabajo, es importante respetar opiniones, evitar los prejuicios y valorar a las personas más allá de las etiquetas.

Acción (5 minutos)



Como cierre de la sesión deportiva, invita a los jóvenes a escribir una acción que puedan hacer en su casa o con sus amigos, relacionada con lo que hoy han aprendido sobre sí mismos. Por ejemplo: **¿Cómo puedo entender a un compañero y valorar su opinión?**

Sesión 4. ORIENTACIÓN A RESULTADOS

Aprendizajes esperados

Los jóvenes trabajan hacia objetivos personales y grupales.

Materiales

Balones, conos, pelotas de ping pong, vasos, aros, 1 cuerda



Tiempo
 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

 20 min

Apertura (5 minutos)

Dale la bienvenida al grupo y explica lo importante que es tener objetivos en la vida. Esto significa que nuestras acciones tienen un impacto directo en los resultados que obtenemos. Si somos conscientes de ello, podemos enfocarnos en lo que realmente queremos lograr.

Antes de empezar, pregunta a los participantes si han puesto en práctica alguna acción relacionada con los objetivos de la sesión anterior. Esto hace que la acción sea más importante.

Todos deben sentir comodidad y respeto. Recuerda establecer acuerdos, pueden ser sencillas, como escuchar, mantener una actitud positiva y respetuosa. Pregunta al grupo si alguien tiene sugerencias para la sesión deportiva y explica el objetivo.

Sensibilización: camino al éxito (15 minutos)

- Divide al grupo en dos equipos.
- Explícales que el objetivo del juego es superar un recorrido sin tocar el suelo, usando tres trozos de cartón.
- Delimita un cuadrado de 15x15 metros como área de juego.
- Crea un recorrido con obstáculos como pelotas, palos, bolsas y cajas. Estos representan los obstáculos que hay superar para alcanzar el éxito.
- Cada equipo debe cruzar el recorrido sin tocar el suelo, usando los pedazos de cartón como apoyo para los pies.
- Si toca el suelo, el equipo debe volver al inicio.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta.
- Presta atención en cómo trabajan los grupos para alcanzar un objetivo común.

Una vez que los equipos hayan completado el desafío, reúne a los jóvenes y fomenta una reflexión para reforzar la habilidad de crear un plan de vida.



TIP: Durante la reflexión, ayuda a los jóvenes a conectar la experiencia con la vida real, destacando cómo superar obstáculos y trabajar en equipo puede ser un enfoque útil para el logro de metas personales.

Fase central: desafío individual y grupal

⌚ 40 min

Desafío individual: Alcanzando Metas (15 minutos)

- Entrega un vaso y una pelota de ping pong a cada joven. Indícales que piensen en tres sueños: uno pequeño, uno mediano y uno grande.
- La pelota simboliza el camino hacia esos sueños, mientras que el vaso representa la meta alcanzada.
- Los jóvenes deben hacer rebotar la pelota de ping pong para que caiga en el vaso. Por ejemplo, para un sueño pequeño, un rebote; para un sueño mediano, dos rebotes; y para un sueño grande, tres rebotes.
- Al terminar, refuerza la idea de que es importante avanzar paso a paso hacia nuestras metas. A veces, los sueños grandes requieren paciencia y perseverancia.

nos enseña este ejercicio sobre cómo alcanzar nuestras metas?



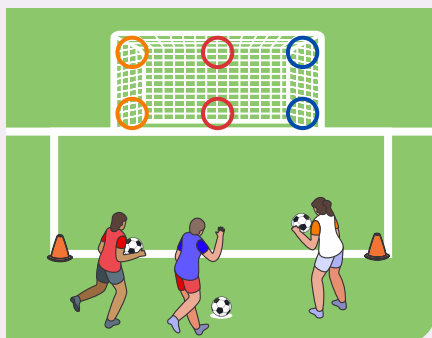
Tiempo de hidratar

Desafío individual: circuito de habilidades (25 minutos)

- Organiza tres estaciones y divide a los jóvenes en tres equipos.
- Cada estación consta de un reto deportivo y uno mental. Aquí orientamos algunos ejemplos y a partir de los mismos puedes crear tus propios retos.
- Los equipos compiten entre sí en cada estación para alcanzar la mayor cantidad de puntos, esto se adquieren al resolver cada reto.
- El tiempo es de 7 minutos por estación, los cuales son 5 minutos en el reto deportivo y 2 minutos en el mental.
- Al terminar el tiempo, los equipos rotan a la siguiente estación, hasta haber completado todo el circuito.
- Recuerda asignar un puntaje por cada estación o reto a resolver.

PRIMERA ESTACIÓN

Reto deportivo: coloca aros en una portería y asigna un puntaje a cada uno. Los equipos deben lanzar un balón con los pies o las manos para lograr que pase por los aros, sumando la mayor cantidad de puntos.



Reto cognitivo: prepara un rompecabezas. El objetivo de los equipos es armarlo antes del tiempo estimado.



SEGUNDA ESTACIÓN

Reto deportivo: Se juega un partido de fútbol 3x3 en un espacio de 20x20 metros, con cuatro porterías hechas con conos. Cada equipo defiende dos porterías. Los propios jóvenes organizan a los equipos y establecen las reglas del juego.

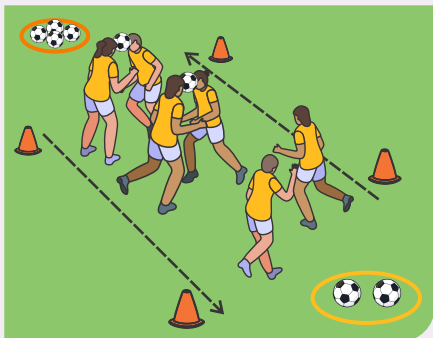


Reto mental: resolver un sudoku y acorde a las características del grupo de jóvenes, se determina la complejidad del reto.

	9		6	2	7		
8		7			5		6
2	1		4			3	
			5	3		9	7
		9	7	6		1	3
	7	3		2			
	3			5		4	2
		1		4	3		7
7			2			1	3

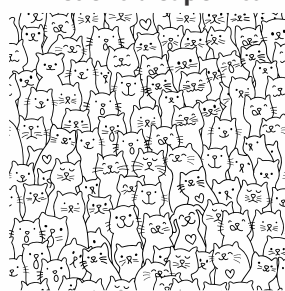
TERCERA ESTACIÓN

Reto deportivo: organiza una carrera de relevos, donde los participantes deben llevar un balón sin usar las manos ni los pies, evitando tocar los conos distribuidos en el espacio. Si tocan un cono, deberán comenzar de nuevo.



Reto mental: resolver un acertijo que puede ser a través de una imagen, una pregunta, una cifra matemática, entre otras. Ejemplo.

Encuentra el perrito



Al final del circuito, se refuerza la idea de que, en la vida y en el trabajo, enfrentamos tanto desafíos físicos como mentales y que el éxito depende de cómo colaboramos y nos apoyamos entre nosotros. Fomenta a que hablen sobre las estrategias que usaron y cómo enfocarse en cada tarea les ayudó a lograr sus metas.



Tiempo de hidratar

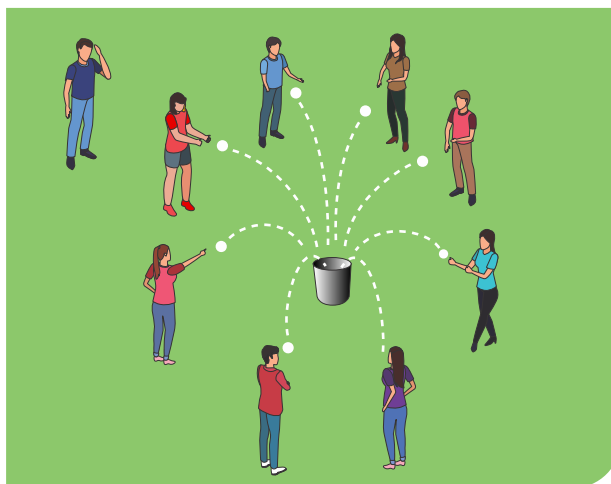
Fase final: reflexión y acción

30 min

Reflexión: mi aporte (15 minutos)

- Organiza a los jóvenes en círculo.
- Pregunta como estuvieron las actividades
- Entrega a cada joven una pelota de pimpón y coloca una cesta o bolsa en el centro del círculo.
- Cada joven lanza su pimpón en la cesta y explica por qué es importante trabajar hacia los objetivos.

Concluye la sesión resaltando la importancia de tener metas claras y de mantenerse disciplinado y enfocado para lograrlas, tanto en el deporte como en el trabajo. Y que hay que ser constante y trabajar en equipo para lograr objetivos a largo plazo.



Acción (5 minutos)

Deja que los participantes reflexionen sobre una acción concreta que puedan llevar a cabo en su contexto social o familiar relacionada con lo aprendido en la sesión. **“Pueden escribir o dibujar *ci* nco sueños que quieran cumplir y cómo creen que pueden alcanzarlos.”** Anima a los jóvenes a establecer un plan de acción realista para lograr esos sueños.



Sesión 5. RESPONSABILIDAD SOCIAL

Aprendizajes esperados

Los jóvenes aprenden a comprometerse con su comunidad y la importancia de liderar iniciativas.

Materiales

Vasos, cuerdas, cartones, conos, balones, hojas, tarjetas temáticas (sol, agua, aire, energía)



Tiempo
🕒 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

🕒 20 min

Apertura (5 minutos)

Saluda al grupo con una actitud positiva. Motiva a todos para que participen y aprendan sobre cómo comprometerse y trabajar por el bienestar común.

Recuerda a los jóvenes las tareas que deben hacer fuera de la sesión deportiva. Aprovecha para asegurarte de que todos estén alineados con las expectativas y responsabilidades.

Explica que el objetivo de la sesión es reflexionar y aprender sobre el compromiso social y cómo se puede aplicar en la vida cotidiana y en las actividades grupales.

Háblales de la importancia de contribuir al bienestar de la comunidad, especialmente cuando el trabajo en equipo es esencial. Por ejemplo: ***“Hoy aprenderemos a comprometernos con los demás, tanto en la vida personal como en el trabajo grupal, y veremos cómo nuestras acciones pueden generar un impacto positivo”.***



TIP: Es importante crear un ambiente de confianza para que los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos sobre el compromiso social.

- El reto consiste en mover el vaso de un punto a otro sin que se caiga.
- Los jóvenes deben usar las cuerdas para mantener la plataforma estable y avanzar en equipo.
- El equipo que logre mover el vaso sin que se caiga o que complete el recorrido en menos tiempo será el ganador.

Variante:

- Si se quiere añadir un desafío, se pueden poner obstáculos.



Sensibilización: transporte de agua (15 minutos)

- Divide a los participantes en tres grupos iguales.
- Entrega un vaso lleno de agua a cada grupo. Colócalo sobre una plataforma de cartón.
- Ata cuerdas a la plataforma para que cada miembro del grupo tenga una y se sostenga o tire, y así mover la plataforma sin que el vaso se caiga.

Después de la actividad, reúne a los participantes y guíalos en una reflexión sobre lo que experimentaron y cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Anima a los participantes a compartir cómo se sintieron trabajando en equipo, ¿se sintieron desafiados?, ¿tuvieron momentos de frustración o satisfacción? Después de la reflexión, invítalos a proponer ideas para mejorar la forma de apoyar a su equipo durante el resto de la sesión.

Al final, destaca la importancia de trabajar juntos para lograr un objetivo común. En la vida diaria, el trabajo en equipo y la comunicación son esenciales para superar cualquier desafío.



TIP: Celebra los logros y los esfuerzos del equipo. Lo importante es aprender y trabajar juntos, no ganar.

Fase central: desafío individual y grupal



40 min

Desafío individual: nuestro planeta (15 minutos)

- Delimita un espacio de 20x20
- Distribuye seis conos con colores diferentes y relaciónalos con algún componente del medio ambiente, por ejemplo:
 - Blanco es aire.
 - Azul es agua.
 - Negro es residuos.
 - Amarillo es energía.
 - Verde es biodiversidad.
 - Rojo es cambio climático.
- Prepara 3 tarjetas o 3 papelitos de cada color. Si los conos son del mismo color, se puede distinguir con un signo o una imagen.
- Escribe varias preguntas relacionadas a los componentes del medio ambiente y déjalas debajo del cono para que los jóvenes las discutan y encuentren una respuesta entre sí.
- Cada joven recibirá un balón y una tarjeta o papelito de algún color.
- El objetivo es desplazarse por el espacio realizando ejercicios de técnica con los pies o con las manos. Al encontrar a otro jugador, se debe intercambiar las tarjetas y el balón.
- Establece una señal para indicar a los jóvenes que se desplacen hacia el cono correspondiente según el color de su tarjeta y respondan una pregunta relacionada con el tema ambiental.
- El tiempo debe ser corto, no más de 1 minuto.

Ejemplo de preguntas:

Agua: ¿Cómo podemos usar menos agua en casa?, ¿por qué es importante conservar el agua y cómo afecta su escasez a los ecosistemas?

Aire: ¿Cuáles son las principales fuentes de contaminación del aire y cómo podemos contribuir a reducirlas?, ¿qué podemos hacer a nivel personal para mejorar la calidad del aire en nuestras comunidades?

Residuos: ¿Qué significa la frase “reduce, reutiliza y recicla”?, ¿cómo podemos reducir los residuos plásticos en nuestra vida diaria?

Energía: ¿Cuáles son las energías renovables y por qué son importantes?, ¿cómo podemos ahorrar energía en casa y en nuestra comunidad?

Cambio Climático: ¿Cuáles son las principales causas del cambio climático y qué podemos hacer para mitigar sus efectos en nuestras ciudades?

Biodiversidad: ¿Por qué es importante proteger la naturaleza y qué podemos hacer para ayudar a conservarla?, ¿qué animales y plantas están en peligro de extinción y qué acciones podemos tomar para evitarlo?



Durante la actividad, recuerda la importancia de las acciones comunitarias.

El juego dura 10 minutos. Después, se hace una reflexión grupal sobre las preguntas. Empiece preguntando cómo pueden aplicar estos conceptos ambientales en su vida cotidiana. Y puede terminar diciendo: **“Cada pequeño gesto cuenta, y si todos contribuimos, podemos lograr grandes cambios.”**



Tiempo de hidratar

Desafío grupal: cuidemos el agua (25 minutos)

- Al terminar el tiempo de hidratación, reúne al grupo y forma dos equipos. Un equipo será defensor y el otro, atacante.
- El equipo defensor debe proteger la botella de agua. No pueden tocarla, pero deben evitar que las pelotas del otro equipo la derriben.
- El equipo atacante lanza pelotas al área defensiva para derribar la botella.
- El juego dura 5 minutos por ronda, luego se cambian los roles.
- Si la pelota toca la botella, el equipo atacante gana un punto. Los equipos empiezan desde su zona de inicio.
- Los defensores no pueden alejarse demasiado de la botella, pero deben desviar las pelotas o interceptarlas antes de que toquen la botella.

Variante:

- Agrega un balón más grande.
- Jugar un partido, pero el grupo que logre derribar más veces la botella gana.
- Los equipos establecen las reglas de juego.



Al terminar, se invita a los jóvenes a pensar en formas concretas de cuidar el agua y otros recursos en su comunidad.

Después de la actividad física, se estiran para relajar los músculos y prepararse para la siguiente actividad. Mientras estiran, resalta la importancia de poner en práctica la resiliencia psicosocial para contribuir al bienestar colectivo.

Fase final: reflexión y acción



Reflexión: estudio de casos (25 minutos)

- Prepara hojas o pizarras para escribir las respuestas y carteles con los casos (uno por grupo).
- Organiza a los participantes en cuatro grupos.
- Pídeles que encuentren soluciones colaborativas a un caso, por ejemplo, sobre un desastre natural que ha afectado a una comunidad rural.

Ejemplo de casos:

Inundación: una comunidad ha sido afectada por una fuerte tormenta que causó inundaciones masivas, afectando hogares y tierras de cultivo.

Terremoto: un terremoto ha derrumbado varias viviendas, dejando a muchas familias sin hogar y en una situación vulnerable.

Sequía: la falta de agua ha afectado la agricultura y el acceso a recursos básicos en una comunidad rural.

Huracán: un huracán ha destruido infraestructuras claves, como hospitales, escuelas y carreteras en una región rural.”

Para encontrar una solución, pregúntale al grupo: ¿Cómo puede la comunidad trabajar junta para superar esta dificultad y encontrar soluciones que beneficien a todos? Otra pregunta es: ¿Cómo pueden los líderes motivar a los vecinos y movilizar recursos para apoyar a las personas afectadas?

- Explica a los jóvenes que deben pensar en soluciones colaborativas para ayudar a la comunidad a superar la dificultad del desastre natural.

- Cada grupo presentará sus ideas de solución al resto de los participantes.
- Una vez que todos los grupos han presentado sus soluciones, plantea las siguientes preguntas para hacer la conexión con su vida diaria: ¿Cómo se relacionan las soluciones que han propuesto con situaciones similares que enfrentan en sus vidas cotidianas?, ¿Han enfrentado alguna vez un desafío, ya sea en la escuela, la familia o en la comunidad, en el que hayan tenido que colaborar con otros para superarlo?

Conecta sus respuestas con situaciones similares de su vida cotidiana. Cierra la reflexión final planteándose una acción y destacando cómo pueden asumir roles de liderazgo en momentos de crisis.



Acción (5 minutos)

Para finalizar, permite que los jóvenes elijan una acción que puedan llevar a cabo en su contexto social o familiar. Por ejemplo: **organizar un festival deportivo para la niñez de la comunidad, donde se promueva la resiliencia psicosocial y el trabajo en equipo.**

Sesión 6. LIDERAZGO

Aprendizajes esperados

Los jóvenes aprenden la importancia de inspirar y guían a otros hacia el logro de objetivos comunes.

Materiales

Malla de cerca, palillos, pelotas pequeñas o de tenis, palos de escoba, hojas con la estrella, lapiceros y cuerdas.



Tiempo
⌚ 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

⌚ 20 min

Apertura (5 minutos)

Comienza la sesión con una bienvenida, revisando las acciones previas que los jóvenes acordaron llevar a cabo. Explique el objetivo, puede preguntar a los jóvenes: ¿Qué características definen a una persona líder?, y a partir de sus respuestas, podrás abrir un diálogo sobre las cualidades necesarias para ser un buen líder.

Utiliza las respuestas para iniciar una conversación más profunda sobre las cualidades necesarias para ser un buen líder, destacando que el liderazgo no solo se trata de dar órdenes, sino ser un modelo que seguir, quien motiva, escucha a su equipo y sabe adaptarse a las circunstancias difíciles.

Sensibilización: palillos chinos (15 minutos)

- Divide a los jóvenes en tres equipos.
- Cada equipo necesitará palillos o trozos de cartón.
- Coloca en una cesta con varias pelotas cada una con alguna pregunta sobre liderazgo.

- Algunas preguntas pueden ser: ¿Cómo distingues a un líder?, ¿qué beneficios tiene liderar?, ¿cuál es la importancia de saber escuchar como líder?, ¿por qué es importante la toma de decisiones en equipo?, ¿qué cualidades debe tener un buen líder?
- Cada equipo debe usar los palillos o trozos de cartón para sacar la mayor cantidad de pelotas de la cesta en un tiempo determinado (aproximado de 2 minutos).
- Explica el reto de manera clara y concisa.

Variante:

- Cada equipo debe elegir un líder que les diga cómo sacar las pelotas de manera eficiente.
- Prepare un recorrido para trasladarlas a un punto en específico. Gana el primer grupo que traslade todas sus pelotas.



Al terminar, reúne a los grupos para discutir las respuestas de las preguntas en las pelotas. Consulta a cada equipo que comente una o dos respuestas a las preguntas de liderazgo, otras podrían ser: ¿Cómo se sintieron al trabajar con un líder?, ¿fue fácil o difícil seguir sus orientaciones?

Un buen líder siempre está dispuesto a colaborar, tomar decisiones en equipo y adaptarse a imprevistos. Esto es esencial en la vida.

Fase central: desafío individual y grupal

40 min

Desafío individual: reto para esquiar (15 minutos)

- Prepara un recorrido de 20 metros con obstáculos puedes usar conos, cajas, aros y cuerdas cada 5 metros.
- Divide a los jóvenes en cuatro grupos y haz que se amarren cuerdas en cada pie para simular el movimiento de esquiar.
- El desafío es llegar a una meta a 20 metros, pero con una condición: el último de cada equipo será quien guíe al resto, mientras que los demás tendrán los ojos vendados.
- Cada vez que el grupo avanza hacia un nuevo obstáculo, se cambia de guía.

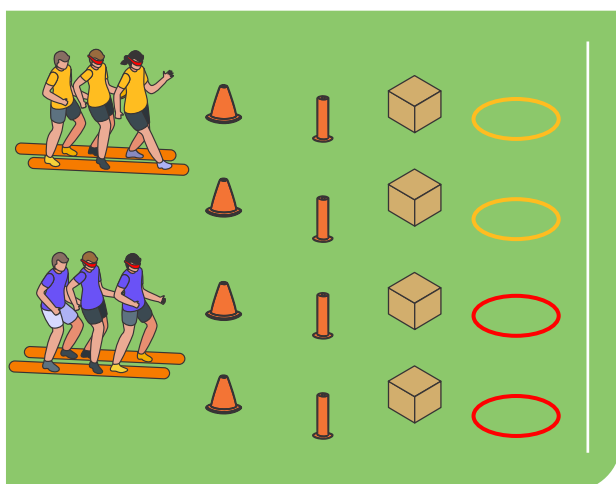
Al terminar, antes de hidratarse, se refuerza la habilidad. Un ejemplo de esto podría ser: **“Mediante este desafío los ojos están vendados, es difícil ver el camino por nosotros mismos. Esto es como en la vida, a veces no sabemos qué camino tomar y necesitamos confiar en los demás”.**



Tiempo de hidratar

Desafío grupal: yermis (25 minutos)

- Forme dos equipos (atacante y defensor)
- Prepare 12 tapas de refresco. Con estas tapas, deberán construir una torre, una encima de otra.
- El equipo atacante comienza lanzando una pelota para tumbar las tapas, si lo logran el equipo defensor deberá organizarlas nuevamente. Si logran completarla, antes que el equipo atacante tire la torre de tapas, deberán gritar “Yermis” y es ahí cuando se obtiene un punto.
- El equipo defensor intentará ponchar a los jugadores antes de armar la torre.
- El juego termina cuando todos los jóvenes del equipo oponente son ponchados o cuando el equipo contrario logra construir la torre de tapas.



- Este desafío pondrá a prueba las habilidades de comunicación y toma de decisiones de los jóvenes, mientras unos ayudan a defender la torre, y otros buscan estrategias para atacar al otro equipo.
- Gana el equipo que consiga la mayor cantidad de puntos.

Variante:

- Detenga el juego, para que los equipos refuercen su estrategia.
- Agregue una pelota.



- Se caracteriza por no tener delimitación de zona de juego
- Se usa una pelota, generalmente de caucho o de tenis para ponchar al rival, esto sucede cuando la pelota lo toca.
- Al equipo que esté ponchando (a la ofensiva) no se le permite caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre las personas de su mismo equipo.
- El equipo que está a la defensiva porta bates o palos, usados para el despeje de los posibles lanzamientos.

Al final, guía a los participantes a través de estiramientos y reflexiona sobre cómo estas actividades están relacionadas con el liderazgo y la colaboración.



Tiempo de hidratar

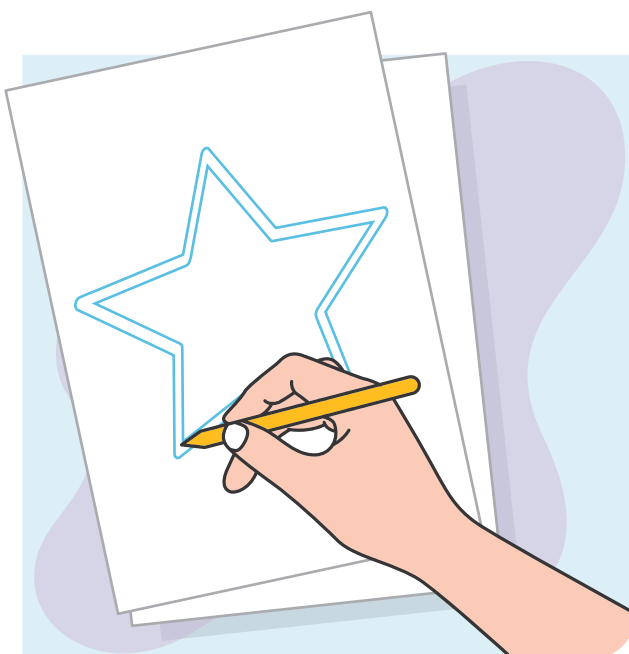
Fase final: reflexión y acción



Reflexión: guiando (25 minutos)

Para finalizar, entregue a cada participante una hoja que dentro de sí tiene una estrella en la página completa, cada joven debe intentar trazar el contorno de la estrella, sin salirse de los bordes, mientras solo se observa a través del espejo o el reflejo en la cámara frontal del celular. Si se sale del borde, debe retroceder y tratar de continuar desde donde estaba.

Establece un tiempo límite para hacerlo. La tarea puede parecer sencilla a simple vista, pero al usar el reflejo, los movimientos se invierten y se vuelve un desafío de coordinación y enfoque. Esto ayudará a los jóvenes a experimentar una situación que requiere paciencia y autocontrol para liderar o guiar a otros.



Para cerrar, las preguntas finales invitarán a los jóvenes a reflexionar sobre su experiencia de liderazgo durante la sesión. Algunas de estas preguntas podrían ser:

- **¿Cómo decidieron el rol de cada miembro del equipo en las actividades?**
- **¿Qué habilidades creen que desarrollaron durante esta actividad y por qué son importantes para la vida?**

Acción (5 minutos)

Finalmente, permite que los jóvenes encuentren una acción viable que puedan aplicar en su contexto social o familiar. Invítalos a asumir la responsabilidad de organizar eventos o actividades, tomando la iniciativa en sus propios grupos y desarrollando sus habilidades de liderazgo.



Sesión 7. COMUNICACIÓN

Aprendizajes esperados

Los jóvenes aprenden a expresar sus ideas de forma clara y a escuchar activamente.

Materiales

Aros, conos, globos, hojas y lápiz.



Tiempo
🕒 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

🕒 20 min

Apertura (5 minutos)

Comienza la sesión con un saludo amistoso y una bienvenida cálida a los participantes. Asegúrate de crear un ambiente seguro donde todos se sientan cómodos para compartir sus pensamientos y experiencias.

Repasa brevemente las acciones acordadas en la sesión anterior. Pregunta a los jóvenes si pudieron implementarlas en su vida diaria y permite que algunos compartan sus experiencias. Este momento tiene como objetivo conectar las sesiones y permitir que los jóvenes vean la importancia de llevar a cabo lo aprendido fuera del entorno de la actividad.

Presenta el objetivo de la sesión de manera clara: **“Hoy vamos a mejorar nuestra habilidad para comunicarnos de forma clara, respetuosa y efectiva”**. Resalta cómo la comunicación asertiva es una habilidad crucial tanto en el ámbito personal como profesional, especialmente en la resolución de problemas y en el trabajo en equipo.

Sensibilización: nudo humano (15 minutos)

- Haz un círculo con los participantes tomados de las manos y, con tu ayuda, haz que se enreden sin soltarse de las manos.

- El objetivo es que, mediante comunicación efectiva y colaboración, logren deshacer el enredo y regresar al círculo inicial sin soltar las manos.
- Forme dos equipos, para generar una competencia, de cuál logra desenredarse primero.
- Al concluir, fomenta una reflexión en grupo. Puedes dirigir alguna de las siguientes preguntas para incentivar el diálogo:
 - ¿Qué estrategias utilizaron para comunicar sus ideas y adaptarse a las acciones del grupo?
 - ¿Qué aspectos de la comunicación pueden mejorar en situaciones similares en su vida diaria o en un contexto laboral?



Al final refuerza la comunicación con un ejemplo:
“Ser asertivos no solo es importante para expresar nuestras ideas, sino también para escuchar y comprender las de los demás.”

Fase central: desafío individual y grupal

 40 min

Desafío individual: recolectando saberes (15 minutos)

- En esta actividad, deberás colocar globos con mensajes sobre comunicación asertiva.
- Los jóvenes se organizarán en parejas. Uno tendrá los ojos vendados y el otro lo guiará hacia los globos.
- El objetivo es que experimenten la importancia de dar y recibir instrucciones claras, tanto habladas como no habladas.
- Cambia de roles para que todos experimenten cómo mejorar la comunicación en diferentes contextos.

Variantes:

- Organiza el desafío por equipos.
- Distingue a cada equipo con algún color.
- Dales indicaciones desde una zona específica. No puedes acompañar a recoger los globos del mismo color del equipo.
- Gana el equipo que logre reunir la mayor cantidad de globos durante un tiempo.



Al terminar, fomenta la reflexión con estas preguntas:

- ¿Cómo afectó la claridad de la comunicación en la tarea?
- ¿Qué estrategias pueden aplicar en situaciones laborales o cotidianas?

Refuerza cómo la comunicación asertiva y clara mejora la colaboración y evita malentendidos, lo que es vital en cualquier entorno de trabajo.



Tiempo de hidratar

Desafío grupal: diez en línea (25 minutos)

- Organiza dos equipos y delimita un espacio de 30x30 metros.
- Se juega un partido de fútbol por parejas.
- El objetivo es realizar 10 pases consecutivos sin que el balón sea interceptado para poder anotar a gol.
- Durante este desafío, se debe comunicar de forma positiva y constructiva, clave en un entorno laboral.



Variantes:

- Venda los ojos a los jugadores.
- Indica que no pueden hablar, para reforzar la necesidad de adaptarse y encontrar soluciones sin recurrir solo a la palabra.

Al finalizar, dirige un espacio de reflexión para conectar lo vivido con los retos laborales: ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en situaciones laborales que requieran coordinación de equipo?



TIP: Resalta la importancia de la comunicación no verbal y la adaptabilidad en el trabajo.

Fase inicial: apertura y sensibilización

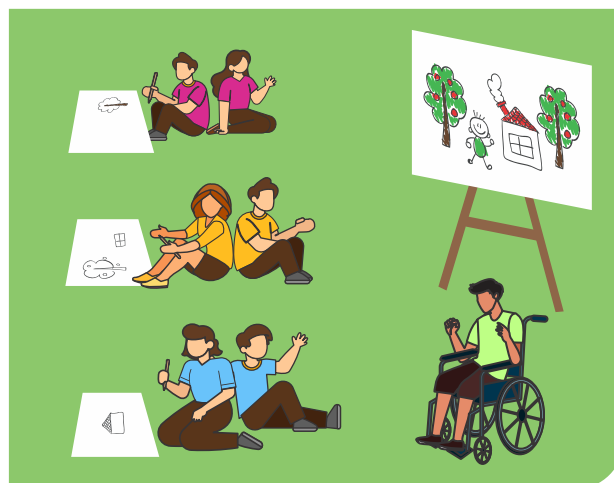
 30 min

Reflexión: escuchando voy pintando (25 minutos)

- Prepara hojas, lápiz, y dos dibujos que servirán como modelo.
- Distribuye a los jóvenes en parejas y ubícalos de espaldas entre sí. Uno tendrá una hoja y un lápiz, y el otro tendrá un modelo de dibujo. El objetivo será que, mediante instrucciones precisas, el primero replique el dibujo. Cambia de roles para que todos experimenten ambas perspectivas de la comunicación.
- Después, propicia una reflexión en grupo, con preguntas como:
 - ¿Qué sintieron al recibir instrucciones sin ver el modelo?
 - ¿Fue fácil aplicar la habilidad de escuchar y comunicar?

Al final, hay que mencionar los puntos importantes que se trabajaron. Por ejemplo, la comunicación efectiva es una habilidad necesaria en la vida y el trabajo, que nos refuerza para ser claros al expresarnos y asegurarnos de que nuestro mensaje sea entendido. Esto nos hará mejor en lo que hagamos y en lo que digamos.

Resalta la importancia de practicar esta habilidad.



Acción (5 minutos)

Finaliza la sesión invitando a los jóvenes a identificar una acción concreta que puedan aplicar en su contexto familiar o laboral. Comprueba que elijan algo realista y alcanzable. Ejemplo: **"Hoy, cuando esté en casa, practicaré cómo expresar mis pensamientos de manera clara y respetuosa"**. Este ejercicio refuerza la aplicabilidad práctica de la comunicación asertiva tanto en la vida personal como en el ámbito laboral.



Sesión 8. ADAPTABILIDAD

Aprendizajes esperados

Los jóvenes aprenden a adaptarse y responder positivamente a los cambios inesperados.

Materiales

Espaguetis, cinta, malvaviscos, frisbee y cartulina.



Tiempo
🕒 90 min

Fase inicial: apertura y sensibilización

🕒 20 min

Apertura (5 minutos)

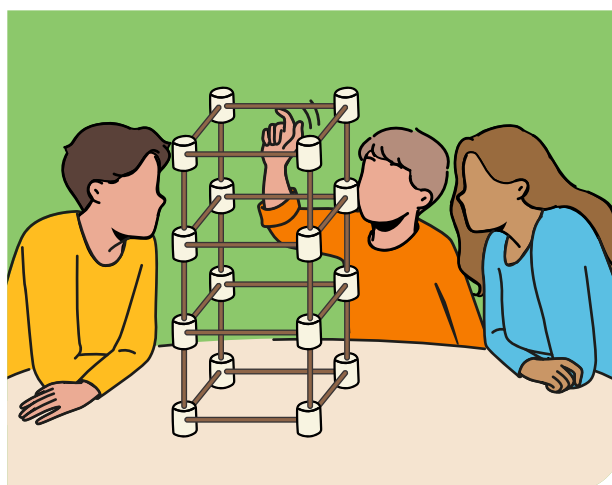
Reciba al grupo con una cálida bienvenida. Crea un ambiente tranquilo donde todos se sientan cómodos para compartir sus pensamientos y experiencias.

Repasa brevemente las acciones acordadas en la sesión anterior. Pregunta a los jóvenes si pudieron implementarlas en su vida diaria y permite que algunos compartan sus experiencias.

Explica de forma clara el propósito de la actividad: “Hoy vamos a fortalecer nuestra capacidad para adaptarnos a cambios inesperados, algo fundamental en el entorno laboral”. Las empresas valoran mucho la flexibilidad y la capacidad de resolución de problemas cuando enfrentan situaciones imprevistas. Explica que ser flexible es importante y que hay que adaptarse a los cambios en el trabajo.

Sensibilización: la torre más alta (20 minutos)

- Organiza varios equipos y dales materiales limitados (espaguetis o palillos, cinta o gomitas) para construir una torre lo más alta posible.
- Durante el ejercicio, agrega o quita materiales, lo cual pondrá a prueba la capacidad de adaptación del equipo.
- Fomenta que los jóvenes se adapten rápidamente y encuentren soluciones creativas frente a los cambios imprevistos.



- Al finalizar, realiza una reflexión grupal para conectar lo aprendido con situaciones laborales. Por ejemplo, preguntando:

- ¿Cómo se sintieron al enfrentarse a cambios inesperados?
- ¿Qué estrategias utilizaron para adaptarse rápidamente?

Vincule las respuestas con la habilidad, y proponles aplicar estas estrategias durante el desarrollo de la sesión.

Fase central: desafío individual y grupal

🕒 40 min

Desafío individual: frisbee en movimiento (15 minutos)

- Divide a los jóvenes en equipos de dos o tres personas.
- Explica que el ejercicio consiste en mover un frisbee o pelota de un lugar a otro, con una regla clave: todos deben completar un lanzamiento

antes de que se termine el tiempo.

- A lo largo del ejercicio, puedes añadir restricciones como el número de pasos o la forma de pasar el frisbee. Esto simula cambios imprevistos que requieren adaptabilidad y colaboración.

- A medida que avancen, anímalos a reflexionar sobre cómo gestionan las restricciones o los cambios en las reglas.

Para terminar, destaca que la flexibilidad, la rapidez en la toma de decisiones y el trabajo en equipo son esenciales para desenvolverse en entornos que cambian constantemente.

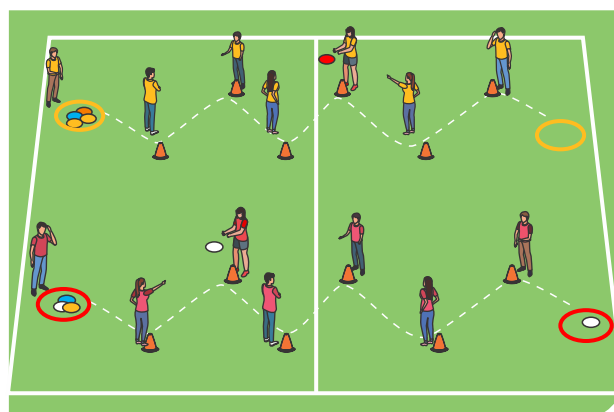


Tiempo de hidratar

Desafío grupal: partido loco (25 minutos)

- Delimita dos espacios de 20 x 40 metros.
- Organiza cuatros equipos para jugar torneo futbol con reglas que cambian. Por ejemplo, puedes establecer reglas estándar al inicio del juego y luego cambiarlas (como cambiar la posición de jugadores, las dimensiones del campo o las condiciones para marcar puntos).
- El objetivo es que los participantes aprendan a adaptarse rápidamente a las nuevas reglas. Esto simula cómo los entornos laborales pueden cambiar de repente y cómo los trabajadores deben ser flexibles para seguir trabajando bien.
- Cambien de reglas cada 5 minutos.

Al terminar, se destaca que, en el trabajo, ser flexible, positivo y trabajar en equipo son fundamentales para el éxito. Para prepararse para la siguiente actividad, se recomienda hacer ejercicios de estiramiento.



Tiempo de hidratar

Fase final: reflexión y acción

🕒 30 min

Reflexión: cartografía (25 minutos)

Esta actividad fortalece todas las habilidades trabajadas en las sesiones deportivas. Es importante para fomentar la creación de una red simbólica de resiliencia. Los jóvenes verán que su capacidad de adaptación es útil para su crecimiento personal, su comunidad y la construcción de un entorno de oportunidades.

Antes de empezar, comprueba que tienes todo lo necesario (papel, colores y marcadores) y explica brevemente el objetivo y cómo se relaciona con lo aprendido antes. Puedes decir algo como: **“Hoy haremos un ejercicio de cartografía, pero de un**

mapa simbólico de nuestro entorno”. Cada uno de ustedes representa una zona de nuestra comunidad y juntos identificaremos los desafíos y oportunidades que hay allí.

Divide a los jóvenes en grupos, cada uno representa una zona geográfica o un contexto distinto de su comunidad. Cada grupo recibe una cartulina grande y materiales para empezar a trabajar. Utiliza los materiales para crear una representación de tu zona e identifica y refleja en tus mapas los aspectos más relevantes de tu entorno.

Por ejemplo, pueden hablar de los principales problemas de su comunidad.

- **Desafíos:** falta de recursos o problemas para acceder a la educación o el empleo.
- **Oportunidades:** ¿Qué recursos y oportunidades hay en su zona? Pueden ser espacios de apoyo, proyectos de emprendimiento, redes de jóvenes, etc.
- **La red de resiliencia:** es la parte más importante de la actividad. Pídeles que visualicen cómo pueden colaborar para transformar los desafíos en oportunidades. ¿Qué pueden hacer como grupo de jóvenes para apoyar a su comunidad?, ¿cómo pueden adaptarse a los cambios y superar los obstáculos?



TIP: Incentiva a los jóvenes a ser creativos, utilizando dibujos, colores, palabras clave y símbolos para que representen visualmente sus ideas.

Una vez que los grupos hayan terminado de crear sus mapas, invítalos a compartir sus resultados con el resto del grupo. Durante las presentaciones, haz preguntas que fomenten la reflexión y el análisis:

- ¿Cómo identificaron los desafíos en su zona?
- ¿Qué recursos creen que podrían aprovechar para mejorar la situación de su comunidad?
- ¿Qué acciones pueden tomar como grupo para hacer frente a los obstáculos?

Después de las presentaciones, coloca las cartulinas en un lugar visible y organiza una actividad para que los jóvenes conecten sus mapas con cinta adhesiva o hilos. Esta red muestra cómo, a pesar de las diferencias y obstáculos, pueden apoyarse y ser resilientes entre sí, colaborando para mejorar su entorno.

Para terminar, reflexiona con ellos. Por ejemplo, puedes comenzar preguntando:

- ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido hoy para enfrentarse mejor a los desafíos de su vida diaria?

Al final, les puede dar a cada uno una frase motivadora sobre resiliencia y animarlos a seguir siendo parte de esta red. Así recordarán que pueden cambiar las cosas y mejorar su entorno.



Acción (5 minutos)

Finaliza la sesión invitando a los jóvenes a escribir una acción concreta que puedan poner en práctica. Ejemplo: ***“Si en el trabajo surgen imprevistos, buscaré una manera rápida y creativa de reorganizar mis tareas y responsabilidades.”***

**¡ERES CAPAZ Y
PARTE DEL CAMBIO!**



El aprendizaje siempre es mejor cuando es compartido, por ello al terminar las sesiones te invitamos a motivar a los jóvenes a crear un Festival Deportivo, en el que se pueda replicar todo lo que han fortalecido y aprendido con más personas.

Festival deportivo

Como facilitador te invitamos a motivar a los jóvenes a crear un Festival Deportivo. En este momento tu rol será acompañar a los jóvenes y dejar que ellos sean los protagonistas. En este festival los jóvenes pondrán en práctica lo que han aprendido en las sesiones deportivas y podrán replicarlas con otras personas de su comunidad o

espacios donde interactúan. Es importante que motives a los jóvenes a no quedarse con los aprendizajes para ellos mismo, sino que puedan compartirlos con más personas que lo necesiten.

Te dejamos una guía práctica que puedes utilizar. Pon tu creatividad y realiza los ajustes necesarios.

Festival deportivo

Aprendizajes esperados

Los jóvenes comparten lo que han aprendido en las sesiones deportivas.

Materiales

Un local deportivo, materiales de las sesiones y medallas (opcional).



Tiempo
⌚ 2 horas

Fase Inicial

Preparación previa: separa al grupo de jóvenes en diversos equipos, de tal modo de haya por lo menos 2 jóvenes por cada una de las ocho sesiones. Para la preparación, ayuda a los jóvenes en cualquier duda que tengan sobre la sesión deportiva y anímalos a prepararse con preguntas o posibles reflexiones que podrían realizar.

Ayuda a los jóvenes a realizar pancartas para promocionar, gestionar audios e invitar a personas de su comunidad.



TIP: Es posible que necesites más de 1 reunión para planificar el festival deportivo con los jóvenes.



En el evento: motiva a los jóvenes colocar música, a dar las palabras de bienvenida, y anímalos a que puedan contar su experiencia con las sesiones deportivas y por qué las están compartiendo con su comunidad. Es preciso estar pendientes ante cualquier situación que requiera de atención médica o de otro adulto.

Fase central: Encuentro deportivo y actividades recreativas

 60 min

Con las sesiones previamente planificadas, organiza las estaciones junto a los jóvenes. Aquí tienes un ejemplo de cómo puedes realizarlo:

● Estación 1: tiro libre

Habilidades: autoconfianza y trabajo en equipo

En esta actividad, los jóvenes deben trabajar en equipo para asegurar que cada tiro sea exitoso. Cada miembro debe concentrarse en su rol, superar sus propios miedos o inseguridades, y cooperar con el equipo para lograr el objetivo. La actividad promueve la reflexión sobre las emociones y el control personal.

● Estación 2: carrera de relevos

Habilidades: Liderazgo y comunicación

En este desafío, los jóvenes deben trabajar juntos para pasar el testigo lo más rápido posible. Cada uno debe cumplir con su parte del trabajo para asegurar que el equipo sea exitoso. Se enfatiza la importancia de apoyar a los demás en los momentos difíciles y superar obstáculos en el camino.

● Estación 3: desafío de obstáculos

Habilidades: orientación a objetivos y adaptabilidad

Los participantes deben superar un circuito de obstáculos en equipo. Cada miembro tiene que adaptarse a los cambios que se presentan y colaborar para superar los desafíos. Es una excelente oportunidad para fomentar la resiliencia frente a la frustración.

● Estación 4: juegos cooperativos

Habilidades: comunicación y trabajo en equipo

En esta estación, los jóvenes deben coordinarse para lograr un objetivo común, como tirar de la cuerda en una dirección específica. La comunicación efectiva y la cooperación son claves para alcanzar el éxito, reforzando el sentido de unidad en el grupo.



TIP: motiva a los jóvenes a que ellos seleccionen la actividad que más les haya gustado de las sesiones deportivas y recuérdales la importancia que realicen una reflexión de la habilidad aprendida al final de cada actividad.

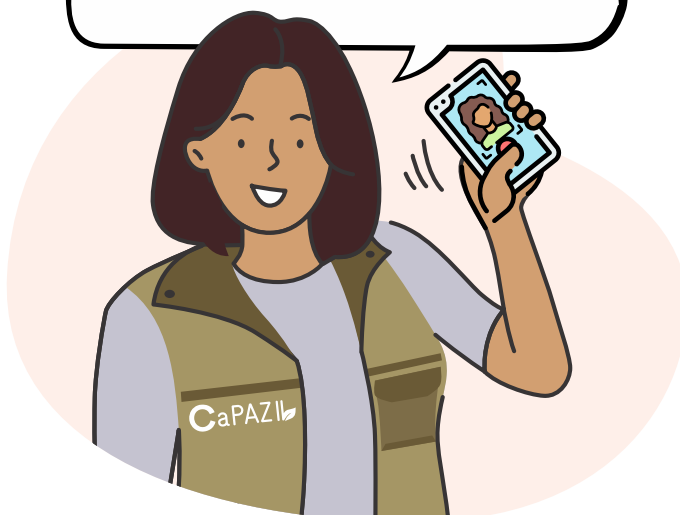
Fase final

Reflexión: realiza una pequeña reunión al finalizar el festival deportivo con los jóvenes y pregúntales lo que sintieron, las dificultades que tuvieron durante la actividad, lo que les gustó, y sobre todo cuáles fueron los principales aprendizajes que obtuvieron.

Finalmente, animalos a seguir compartiendo estos conocimientos con otros jóvenes y agrádeceles por el esfuerzo entregado y participar en este proceso. Pero sobre todo recuérdales que Son CaPAZ.

Muchas gracias a ti también por formar parte y acompañar a los jóvenes en este proceso de aprendizaje, ¡tú también eres CaPAZ!

¡ÉXITOS EN TUS SESIONES DEPORTIVAS!



REFERENCIAS

- GIZ. (2021). **Guía de reflexión para las sesiones de entrenamiento de Deporte para el Desarrollo**. Programa Global Deportes para el Desarrollo. <https://www.sport-for-development.com>
- GIZ. (2020). **Guía metodológica Emprendedurismo con Principios**. Programa Global Deportes para el Desarrollo. <https://www.sport-for-development.com>
- GIZ. (2022). **Sport for Development**. Obtenido de Country Collection: <https://www.sport-for-development.com/country-collection?id=23#cat23>.
- GIZ. (2022). **How to run a „Sport for Employability“ workshop: A capacity development guideline**. GIZ. <https://www.giz.de/recurso>
- Grotberg, E. (1999). **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit** (Early Childhood Development: Practice and Reflections No. 8). The International Resilience Project.
- McCoy, D. C. (2013). **Early violence exposure and self-regulatory development: A bioecological systems perspective**. *Human Development*, 56(4), 254–273. <https://doi.org/10.1159/000353217>
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., ... Grammer, J. (2018). Self-regulation. **In Handbook of life course health development** (pp. 275–298). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12
- Pereira, A. I., Ferreira, C., Oliveira, M., Evangelista, E. S., Ferreira, J., Roberto, M. S., ... Crespo, C. (2020). **Effectiveness of a combined surf and psychological preventive intervention with children and adolescents in residential childcare: A randomized controlled trial**. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 22–31. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.3>
- Rutter, M. (2005). **Psychosocial resilience and protective mechanisms**. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). **Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes**. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

La elaboración de este manual fue posible gracias al acompañamiento de las siguientes instituciones, que participaron activamente en su creación, pilotaje y desarrollo junto a juventudes:

Honduras:

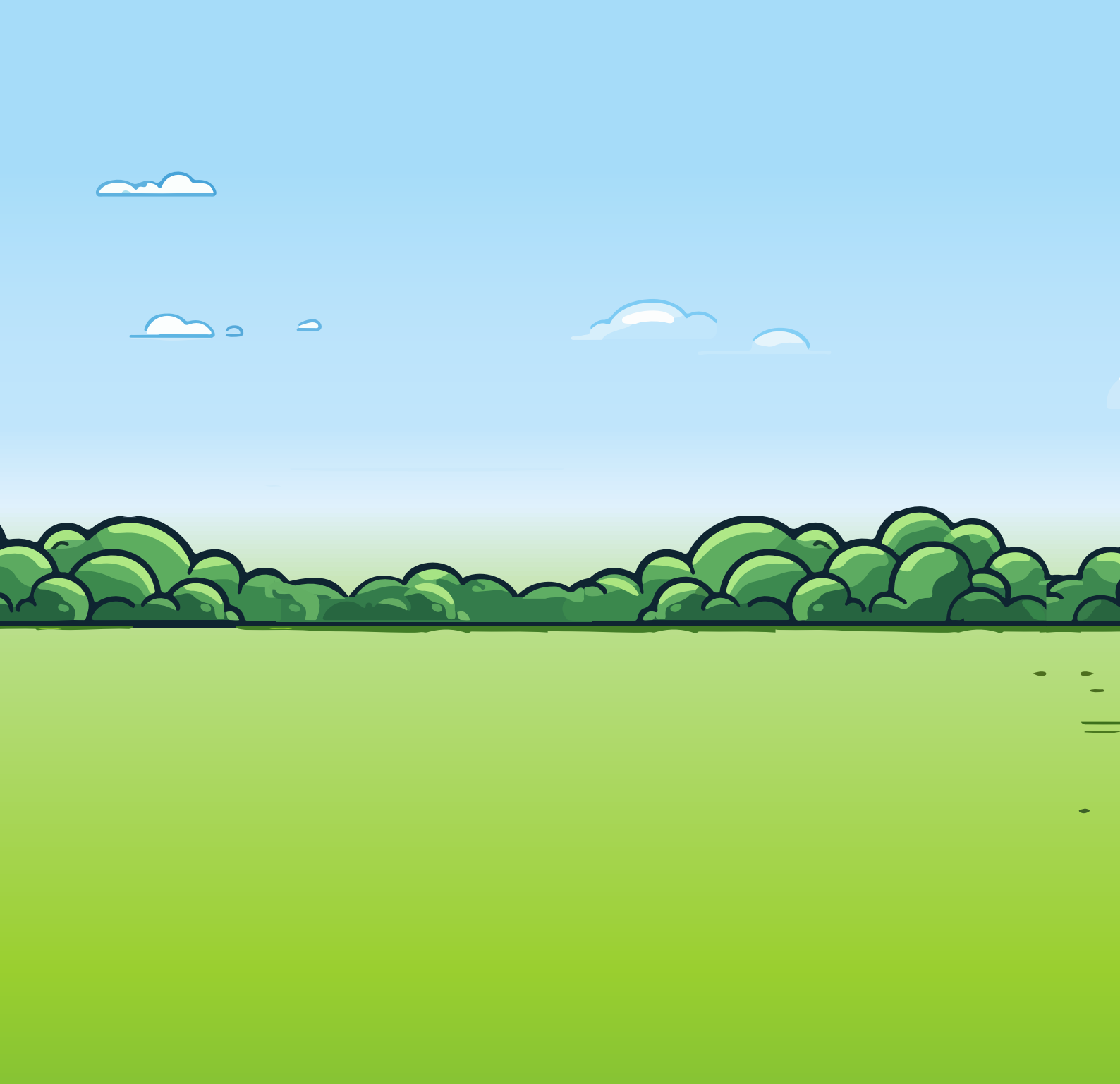
Municipalidad de Santa Rosa de Copán
Comisión de Acción Social Menonita/ Santa Bárbara
Save The Children
Plan Internacional

Guatemala:

Municipalidad de Ciudad de Guatemala
Municipalidad de Villanueva
Ministerio de Cultura y Deportes

El Salvador:

ITCA – FEPADE – El Salvador
Proyecto Nuestro Plan de Vida/Caritas
Municipalidad de Cojutepeque
Instituto Nacional de los Deportes (INDES)



Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft
Bonn und Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36
53113 Bonn, Deutschland
T +49 228 44 60-0
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5
65760 Eschborn, Deutschland
T +49 61 96 79-0
F +49 61 96 79-11 15

E info@giz.de
I www.giz.de