



Asociación Civil Huellas
Oficina Nacional
RIF: J-30526892-4

Apéndice:

Caja de Herramientas para formadores infantiles y juveniles

“Deseamos colaborar con la formación de personas íntegras que desarrollen sus dones y talentos particulares y los coloquen generosamente al servicio de los demás. Personas sensibles a la realidad y con capacidad de discernir aquello que más conduce al bien propio y del prójimo. En definitiva, hombres y mujeres para y con los demás.” P. Arturo Sosa SJ.

Contenido

Introducción.....	5
Estrategias de Interioridad	6
Ejercicios para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones de koeppen.....	7
Para regular la rabia.....	7
Para aquietar el miedo.....	7
Para desactivar la pereza	7
Para serenar el rostro.....	7
Mandíbula: Mascando un chicle gigante.....	7
Pies y piernas: caminamos por el barro.....	8
Estómago: el elefante despistado.	8
Dimensión corporal.....	8
Dimensiones cognitivas y emocional.....	9
Dimensión espiritual.....	9
Dimensión social.....	9
Estrategias de Espiritualidad Cristiana Eclesial.....	10
Lectio Divina.....	11
Hora Santa.....	12
Rosario Misionero	15
Espiritualidad ignaciana.....	19
Oración Ignaciana.....	20
Pausa Ignaciana / Examen del día.....	21
Círculo Magis	22
Estrategias de Autocuidado	23
Crecer bebiendo del propio pozo.....	24
Ejercicios de construcción de la comunidad.	24
Descubriendo y potenciando mi manantial	26
Herramientas terapéuticas. Ejercicios de t'ai-chi	27
El camino del perdón. ¿Cómo perdonarme?	27
Risoterapia	29
Ejercicios de risoterapia que propone Astacio, Yi. (2020).....	29
La risa fonadora.....	29

Hacer reír al compañero.....	29
Técnica de las cosquillas.....	29
Risa bailable.....	29
Te paso mi risa.....	29
Muecas en círculos.....	30
Panza de almohada.....	30
Contemplación y Visualizaciones	31
Estrategias para activar la atención y concentración.....	32
Gimnasia cerebral.....	33
Ejercicios de la gimnasia cerebral.....	33
Elevator Pitch	35
Superaprendizaje	36
Estrategias de autoconocimiento	37
Ventana de Johar	38
Biodanza.....	39
Ventana de Ikigai	40
Estrategias para activar el aprendizaje significativo	41
Autoexplicación	42
Aprendizaje a través de problemas y el estudio de casos.....	43
Paleta para el desarrollo de las inteligencias múltiples	45
Espacios sensoriales	47
La Analogía	48
Historyline	49
Los Sombreros del Pensamiento	50
Aprendizaje a través de proyectos.....	51
Sorprendizaje	52
Estrategias de trabajo cooperativo.....	53
Aprendizaje colaborativo	54
Comunidades de colaboración virtual.....	55
Estrategias para desarrollar Talentos	56
Escuela de Talentos	57
Artes Escénicas	58
Arteterapia.....	59

Estaciones de los talentos	60
Danzas aborígenes	61
Historytelling	62
Estrategias de compromiso ciudadano	63
Ferias Ecológicas	64
Metodología Reto País	65
Cabildo abierto	67
Proyectos Sociales	68
Metodologías de intervención comunitaria	69
Estrategias de innovación	70
Gamificación	71
Museos Virtuales	72
Estrategias Lúdicas	73
Dinámicas y juegos	74
Música	75
Estrategias Digitales	76
Recursos Digitales que se ofrecen desde Huellas para la formación	77
Referencias	78

Introducción

En los procesos de acompañamiento integral y dinamizador a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y voluntarios es importante desarrollar estrategias: atractivas, creativas y lúdicas para que se vivan los encuentros formativos.

Por tal motivo, Huellas facilita una serie de herramientas y estrategias pedagógicas de interioridad, espiritualidad, de concentración, atención, para activar el aprendizaje, para desarrollar talentos, para el trabajo cooperativo, lúdicas y digitales que facilitan un aprendizaje significativo en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos.

Es importante resaltar que las **estrategias pedagógicas**, como lo señala Julio Orozco Alvarado (2016) en un artículo sobre las estrategias pedagógicas en la educación “las estrategias son un componente esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. Son el sistema de actividades (acciones y operaciones) que permiten la realización de una tarea con la calidad requerida debido a la flexibilidad y adaptabilidad a las condiciones existentes. Las estrategias son el sistema de acciones y operaciones, tanto físicas como mentales, que facilitan la confrontación (interactividad) del sujeto que aprende con objeto de conocimiento”.

Como lo indica el autor las estrategias facilitan la creatividad e innovación en el desarrollo de los temas que se proponen en los itinerarios que se trabajan en los encuentros de etapas, pero a su vez en los eventos zonales y nacionales que se viven en Huellas.

En este sentido Huellas facilita actualmente, estrategias pedagógicas de manera integral, en lo lúdico, espiritual, lo digital (uso de TICs, redes sociales, etc.) y lo artístico-cultural, por medio de la Página Web de Huellas, la aplicación educativa LIDERAPP y el programa de radio “Huellas en movimiento”, para que los jóvenes desarrollen y fortalezcan competencias blandas y de liderazgo en espacios formativos con modalidad presencial y/o a distancia. (*Itinerarios Formativos, 2021*)

Raiza Coromoto Pérez Santaella.

Estrategias de Interioridad

“Entonces se dijeron el uno al otro: ¿No sentíamos arder nuestro corazón cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las escrituras” Lc. 24,32

Ser competente en interioridad permite descubrir y gustar del silencio, la soledad y la escucha profunda, admirarse ante el arte, la música y la naturaleza y abrirse a la contemplación trascendente de la vida y de la humanidad. *Desarrollar la competencia interior Fe y Alegría (s.f.).*

Beneficios que implica la siguiente estructura:

- A.- Dimensión corporal (DC): implicamos el cuerpo, hacemos ejercicios de corporales, de relajación y respiración.
- B.- Dimensión emocional (DE): implicamos las emociones y sentimientos. Hacemos introspección emocional y expresión de sentimientos.
- C.- Dimensión cognitiva (DC): implicamos los pensamientos. Hacemos reflexión, visualización, audición lectura, recuerdo lo aprendido.
- D.- Dimensión Espiritual (DE): implicamos al espíritu. Hacemos silencio profundo, contemplación, diálogo con Dios y breve meditación.
- E.- Dimensión social (DS): Implicamos a los demás. Hacemos silencio profundo, contemplación, diálogo con Dios y breve meditación.

Ejercicios para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones de koeppen.

Para regular la rabia.

DC: Tensa y destensa tus brazos y manos como al exprimir un limón (3 veces con cada una).

DE: Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico.

DC: Piensa qué cambiarás en tu vida para mantenerte sereno.

DE: Momento de silencio y quietud. (El tiempo depende de la edad).

DS: Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno.

Para aquietar el miedo.

DC: Tensa y destensa el cuello y los hombros como una tortuga con miedo (3 veces).

DE: Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico.

DC: Piensa qué cambiarás en tu vida para mantenerte seguro y sereno.

DE: Momento de silencio y quietud. (El tiempo depende de la edad de los niños). DS: Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte seguro y sereno.

Para desactivar la pereza.

DC: Tensa y destensa los brazos y los hombros como un gato perezoso que se estira (de frente, arriba y atrás 3 veces).

DE: Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico.

DC: Piensa qué cambiar en tu vida para mantenerte activo y sereno.

DE: Momento de silencio y quietud. (El tiempo depende de la edad de los niños). DS: Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte activo y sereno.

Para serenar el rostro.

DC: Tensa y destensa la frente, las mejillas, la nariz, la barbilla para espantar una mosca molesta (3 veces toda la cara).

DE: Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico.

DC: Piensa qué cambiar en tu vida para mantenerte sonriente y sereno.

DE: Momento de silencio y quietud. (El tiempo depende de la edad de los niños). DS: Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sonriente y sereno.

Mandíbula: Mascando un chicle gigante.

Un chicle gigante y enorme en nuestro poder. Nos los metemos en la boca y queremos morderlo y masticarlo... ¡Pero es muy grande! Vamos a morderlo con todos los músculos de nuestro cuello y nuestra mandíbula bien fuerte. Sentimos como se mete entre nuestros dientes porque estamos apretando mucho. Ahora soltamos poco a poco

nuestra mandíbula. El chicle ha desaparecido y sentimos como los músculos de alrededor de nuestra boca y del cuello están más relajados. Ahora vamos a comernos otro chicle gigante, esta vez de otro sabor.

(Repetimos con dos chicles distintos). En este ejercicio les pedimos que relaje todo su cuerpo, intentando que se queden lo más flojos posibles.

Pies y piernas: caminamos por el barro.

Ahora nos encontramos en una jungla muy peligrosa. tiene mucha vegetación y es oscura, pero nosotros somos buenos exploradores y vamos a conseguir avanzar y encontrar la salida. vamos caminando cuando ¡cuidado! nos encontramos con una charca llena de barro. nos llega hasta las rodillas, pero intentamos salir con todas nuestras fuerzas. para ello pisamos el barro muy fuerte, metiendo en él los pies y las piernas. sentimos como el barro se mete en nuestras botas. ahora salimos fuera y relajamos los pies. dejamos que se queden flojos y nos fijamos en lo bien que se está así. nos sentimos bien cuando estamos relajados. volvamos dentro del espeso lodo... (Repetición x2).

Estómago: el elefante despistado.

Ahora vamos a imaginarnos que estamos en el campo, tumbados sobre la hierba boca arriba y tomando el sol. estamos muy muy relajados, pero de repente escuchamos un ruido muy fuerte, como de pisadas. es un elefante que avanza muy deprisa hacia nosotros sin mirar por dónde va. ¡va a pisarnos! la única solución es que tensemos nuestro estómago. lo apretamos muy muy fuerte, como si fuera una roca, y así estaremos protegidos cuando el elefante pase por encima nuestra. pero... ¿qué pasa? ¡el elefante ha cambiado de dirección! ya podemos relajarnos poco a poco y notar como nuestro estómago se vuelve más blandito. ¿a qué ahora estamos mucho mejor? ya podemos volver a descansar tranquilos. (Repetición x2).

Ahora nos imaginamos que vamos caminando por un bosque y nos encontramos con una valla blanca. detrás de ella hay un precioso paisaje con hierba muy verde, flores de todos los colores y un gran manantial de agua muy clara. queremos ir allí, pero antes debemos atravesar la valla. es tan estrecha que es difícil que quepamos, así que metemos mucho el estómago, todo lo que podamos para hacernos lo más delgados posibles. tratamos de meter el estómago todo lo que podamos. ¡vamos, un poco más de esfuerzo! por fin hemos conseguido atravesarla. ya podemos relajar nuestro estómago. notamos como está mucho más blandito y relajado. pero... ¡vaya! nos damos cuenta de que se nos ha caído nuestro gorro al otro lado. tenemos que volver a atravesar la valla. (Repetición x2)

Dimensión corporal.

3 respiraciones profundas subiendo los hombros hasta las orejas. Expulsamos el aire con fuerza y 3 Respiraciones profundas, subiendo los hombros hasta las orejas. Expulsamos el aire lentamente por la boca.

Dimensiones cognitivas y emocional.

Cerramos los ojos. Nos imaginamos una pared grande de color blanco, sin nada escrito ni mancha. La miramos con los ojos de la mente. Nos hacemos conscientes de los sentimientos o sensaciones emergen y les ponemos nombre.

Dimensión espiritual.

Nos quedamos en silencio procurando la quietud de la mente.

En silencio agradecemos a Dios nuestro crecimiento intelectual. (O pedimos crecer más). Juntos pronunciamos (una alabanza, o agradecimiento o petición) a Dios por las capacidades que nos da. Pronunciamos un mantra de reconocimiento de nuestra inteligencia en crecimiento.

Dimensión social.

Abrimos los ojos y compartimos si nos hemos quedado tranquilos y en calma.

Compartimos en parejas o tríos los aprendizajes recordados o anotados. Exponemos en plenaria los aprendizajes retenidos o anotados. En grupos (espontáneos u organizados) producimos algo nuevo con los aprendizajes de cada uno.

Estrategias de Espiritualidad Cristiana Eclesial.

“Si ahora vivimos según el espíritu, dejémonos guiar por el Espíritu.” Gálatas 5, 25

La espiritualidad es aquello que lleva a las personas a canalizar sus más profundas energías. Mueve a orientar los esfuerzos para dar más de nosotros mismos y trascender.

En el cristianismo existen varios modelos como orientación espiritual para el seguimiento de Jesús. Existen espiritualidades franciscana, benedictina, dominica, carmelita, o ignaciana según los modos de seguir a Jesús de San Francisco de Asís, Santo Domingo, San Benito, Santa Teresa y San Juan de la Cruz o San Ignacio de Loyola.

Beneficios:

- A.- Permite orientar los esfuerzos para relacionarnos y trascender.
- B.- Un medio para el desarrollo personal y comunitario.
- C.- Ayuda a relacionarnos con la transcendencia y crecer en la fe.

Lectio Divina.

Entendida como la lectura orante de la palabra, consiste en generar en el lector-orante, un itinerario espiritual que configure con Cristo y le inste a la misión.

Beneficios.

- A.- Genera un itinerario espiritual que configura con Cristo.
- B.- Permite involucrarse en la realidad del mundo.
- C.- Se compromete con la misión de Jesús.

Pasos de la lectio divina, según Pérez C. (2019).

- I. **Lectio (lectura):** leer el pasaje bíblico con atención, diría con 'obediencia' al texto, para comprender lo que significa en sí mismo", respondiendo la pregunta ¿qué dice el texto?
- II. **Meditatio (meditación):** acoger la Palabra, ¿qué dice el texto? se entra en diálogo íntimo con Dios a través de preguntas que interpelan la realidad.
- III. **Oratio (oración):** responder a la Palabra, ¿qué me hace decirle a Dios el texto?
- IV. **Contemplatio (contemplación/acción):** inspirar la vida en la Palabra, ¿a qué conversión y acción invita el Señor?

Hora Santa

Según Toro, J. (s.f.), “la Hora Santa en la tradición católica consiste en pasar una hora en adoración eucarística en presencia del Santísimo Sacramento”

Beneficios:

- A.- Es una oportunidad magnífica para hacer ese silencio interior en el que el Señor nos habla especialmente.
- B.- Es orar en comunidad y de manera personal ante la presencia del Señor en el Santísimo Sacramento.
- C.- Es un espacio privilegiado para estar con el Señor y escucharlo.

Pasos: se puede distribuir la Celebración de la Hora Santa en 4 bloques de 15 minutos.

Bloque 1: 15 minutos.

Se realiza la exposición del santísimo. Podríamos llamarle ritos iniciales.

Sacerdote: Bendito y alabado sea Jesús Sacramentado.

R/: Sea por siempre bendito y alabado.

Padre Nuestro, Avemaría y Gloria.

(Canto apropiado: 3 Min)

Ofrecimiento de la Hora Santa.

Señor Jesús, nos encontramos en este día en torno a tu presencia, nuestra comunidad se reúne ante ti para cantar las maravillas de tu amor.

Porque creemos en ti y sabemos que te escondes en la hostia consagrada. Por eso hemos venido a adorarte Señor Jesús, desde lo más profundo de nuestro corazón, te rendimos culto de amor. La palabra de Dios manifiesta que el mandamiento perfecto es el mandamiento del amor. Hoy venimos a manifestarte nuestro amor. Te adoramos, te bendecimos y te glorificamos. Manifestamos ante tu presencia que queremos ser tus servidores. Toma a toda la Iglesia, infunde tu Espíritu Santo sobre nosotros para que podamos comprender tu voluntad.

Bendito seas por siempre Señor.

Espacio de Silencio.

Bloque 2: 15 minutos.

Lectura bíblica; lo dedicaremos a la meditación de la Palabra de Dios. Es conveniente meditar lecturas que tengan algún referente eucarístico. El ministro se dirige al ambón para la proclamación del evangelio. (Se podría hacer aquí una Lectio Divina o Lectura Orante de la Palabra. Si se realiza la Lectio esto tardaría media hora mínimo, y con esto tendrían cubiertas la media hora, en este sentido omitirse el 3er bloque de 15 min).

(Tiempo de reflexión).

(Canto o en su defecto música).

Bloques 3: 15 minutos: oración de los fieles

C. Supliquemos, hermanos, a Cristo, el Ungido del Padre, el sumo y eterno sacerdote de Dios, en cuyas manos ha puesto todas las cosas, y pidámosle que escuche nuestras oraciones. A cada invocación respondemos: Tú, que eres nuestra vida escúchanos.

C. Señor Jesús, que antes de derramar tu Sangre por nuestra salvación quisiste quedarte en la Eucaristía para ser nuestro alimento y nuestra vida, concédenos gustar el sacramento del amor y ser signos de tu presencia en medio de los hombres. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

(Canto)

Momento de Silencio

Bloque 4: 15 minutos en donde se realiza la bendición, el *Tantum Ergo*, la oración y las alabanzas. Todo este rito intercalado con unos cantos puede llevar entre 8 o 10 minutos, incluso llegar a los 15 minutos en total.

Tantum Ergo (Tan sublime Sacramento)

Adoremos reverentes al Señor sacramentado.

Cante el rito del presente, superior al del pasado.

Nuestros ojos lo contemplan con filial humilde fe.

Gloria al Padre, gloria al Hijo, y al Espíritu Señor.

Al Dios Santo, uno y trino, alabanza y bendición.

Suba al cielo en testimonio, el incienso del amor.

Amén.

S/. Les diste el pan del cielo. (T. P. Aleluya).

R/. Que contiene en sí todo deleite (T. P. Aleluya).

Oración

Oh Dios, que en este admirable Sacramento nos dejaste el memorial de tu pasión; te pedimos nos concedas venerar de tal modo los sagrados misterios de tu cuerpo y de tu sangre, que experimentemos constantemente el fruto de tu redención. Que vives y reinas por los siglos de los siglos.

R/. Amén.

Responsorio de desagravio – Alabanzas de desagravio

Bendito sea Dios.

Bendito sea su Santo Nombre.

Bendito sea Jesucristo, Dios y Hombre verdadero.

Bendito sea el Nombre de Jesús.

Bendito sea su Sacratísimo Corazón.

Bendita sea su Preciosísima Sangre.

Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.

Bendito sea el Espíritu Santo Paráclito.
Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima.
Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción.
Bendita sea su Gloriosa Asunción.
Bendito sea el nombre de María, Virgen y Madre.
Bendito sea San José, su castísimo Esposo.
Bendito sea Dios en sus Ángeles y en sus Santos.
Amén.

Rosario Misionero

Es una forma de oración que toma como base al Rosario tradicional, en la cual, por intercesión de María, se pide al Padre por las intenciones y necesidades de todo el mundo.

Beneficios:

- A. Facilita la unión en oración por todos los pueblos y naciones.
- B. Se pide por todos los misioneros y misioneras del mundo.
- C. Ayuda a hacernos solidarios con las necesidades de todos nuestros hermanos y hermanas del mundo.

En el Rosario Misionero: la decena blanca es por Europa, para que sea capaz de recuperar la fuerza evangelizadora que ha engendrado tantas Iglesias; la decena amarilla es por Asia, que rebosa de vida y de juventud; la decena verde es por África, probada por el sufrimiento, pero disponible al anuncio; la decena roja es por América, promesa de nuevas fuerzas misioneras; la decena azul es por el continente de Oceanía, que espera una difusión más profunda del Evangelio" Obras Misionales Pontificias (Carta de Juan Pablo II a la Infancia Misionera).

Misterios de meditación

Misterios gozosos (lunes y sábados)

- 1º Misterio: La Encarnación.
- 2º Misterio: La Visitación
- 3º Misterio: El nacimiento de Jesús.
- 4º Misterio: La presentación en el templo.
- 5º Misterio: Jesús perdido y hallado en el templo.

Misterios Luminosos (jueves)

- 1º Misterio: El bautismo de Jesús.
- 2º Misterio: Las Bodas de Caná.
- 3º Misterio: El anuncio del Reino de Dios.
- 4º Misterio: La Transfiguración de Jesús.
- 5º Misterio: La institución de la Eucaristía.

Misterios Dolorosos (martes y viernes)

- 1º Misterio: Jesús en el huerto de los Olivos.
- 2º Misterio: La flagelación de Jesús.
- 3º Misterio: Jesús es coronado de espinas.
- 4º Misterio: Jesús carga con la cruz.

5º Misterio: La crucifixión y muerte de Jesús.

Misterios gloriosos (miércoles y domingos)

1º Misterio: La resurrección de Jesús.

2º Misterio: La ascensión de Jesús al cielo.

3º Misterio: La venida del Espíritu Santo.

4º Misterio: La asunción de María al cielo.

5º Misterio: La coronación de María como Reina de todo lo creado.

¿Cómo rezar el rosario?

1. Se comienza con: la señal de la cruz, el credo y el acto de contrición.
2. Se meditan los misterios de acuerdo al día. Después de mencionar el misterio que corresponda, se hace el ofrecimiento y la reflexión.
3. Se reza 1 Padrenuestro y 3 Avemarías por el propio país, para que Dios suscite espíritus generosos y entregados a la evangelización y por todos los que aún no conocen a Cristo, para que pronto lleguen a encontrarse con El.
4. Puede rezarse la siguiente oración: “Señor, Tú has querido que tu Iglesia sea sacramento de salvación para todos los hombres, a fin de que la obra redentora de Cristo persevere hasta el final de los tiempos; mueve ahora los corazones de tus fieles y concédenos la gracia de sentir que nos llamas con urgencia a trabajar por la salvación del mundo, para que, de todas las naciones, se forme y desarrolle un solo pueblo, una sola familia, consagrada a tu nombre. Por Cristo nuestro Señor. Amén”.
5. Se reza una Salve.
6. Se recitan las Letanías Misioneras.
7. Oremos por las intenciones del Romano Pontífice: Un Padre Nuestro, una Ave María, Gloria.
8. Oraciones Finales y la señal de la cruz.

Meditación de los Misterios.

1er misterio. Oremos por África: Padre Misericordioso concede tolerancia a nuestros hermanos del continente africano, para entender y aceptar las diferencias que los mantienen separados y los lleva a enfrentarse en guerras fratricidas, que el ejemplo de aquellos que han conocido la palabra de Dios como santa Josefina Bakhita inspire a muchos para ser misioneros testigos de lo imposible. Amén. 1 Padre Nuestro, 10 Aves Marías y un Gloria.

2do misterio. Oremos por América: Padre nuestro, en estos días de pandemia, te pedimos especialmente por los hermanos que ante situaciones de violencia o inseguridad se han visto obligados a dejar a sus familias y hogares, para que en su caminar encuentren manos

solidarias de testigos de la compasión como el beato José Gregorio Hernández y que estos puedan ser verdadero testimonio del reino de Dios mediante el servicio cotidiano y el amor al prójimo. Amén. 1 Padre Nuestro, 10 Aves Marías y un Gloria.

3er misterio. Oremos por Europa: Señor Jesús derrama tu Santo Espíritu sobre el Papa Francisco y todos nuestros pastores, para que, bajo la intercesión de Santa Catalina de Siena, escuchen el llamado a vivir una iglesia en salida misionera y en sinodalidad, como los primeros apóstoles misioneros de la Iglesia. Amén. 1 Padre Nuestro, 10 Aves Marías y un Gloria.

4to misterio. Oremos por Oceanía: Señor Jesús te pedimos por nuestros hermanos y hermanas misioneros que peregrinan en las islas de este continente, víctima reciente de desastres naturales provocados por el cambio climático y el descuido que hacemos a nuestra casa común. Concédeles, que bajo la intercesión de Santa María Mackillap, fortalezcan su espíritu de caridad y entrega en el cuidado que hacemos los unos de los otros. Amén. 1 Padre Nuestro, 10 Aves Marías y un Gloria.

5to misterio. Oremos por Asia: Padre de bondad, te pedimos por todos los religiosos perseguidos en el continente asiático por causa de la fe. Haz que bajo la intercesión de San Pablo Mikki y compañeros, sepan donar sus vidas por la salvación de las almas, y puedan seguir el mandato de Cristo mediante la misión trascendental de la Iglesia peregrina como ejemplo y testimonio de la proclamación de los que han visto y oído. Amén. 1 Padre Nuestro, 10 Aves Marías y un Gloria.

Letanías misioneras.

Señor, ten piedad de nosotros.

Jesucristo, ten piedad de nosotros.

Señor, ten piedad de nosotros.

Jesucristo óyenos.

Dios Padre que quieres que todos nos salvemos.

Dios hijo redentor del mundo, que sufriste muerte de cruz por toda la humanidad.

Dios Espíritu Santo, que atraes a la humanidad al conocimiento de la verdad.

Santa María Reina de las misiones.

San Pedro.

San Pablo.

San Francisco Javier.

Sta. Teresita del Niño Jesús.

Ruega por el mundo.

San Marcos.

San Agustín.

Venerable Carlos de Foucauld.

Stos. Mártires de Uganda.

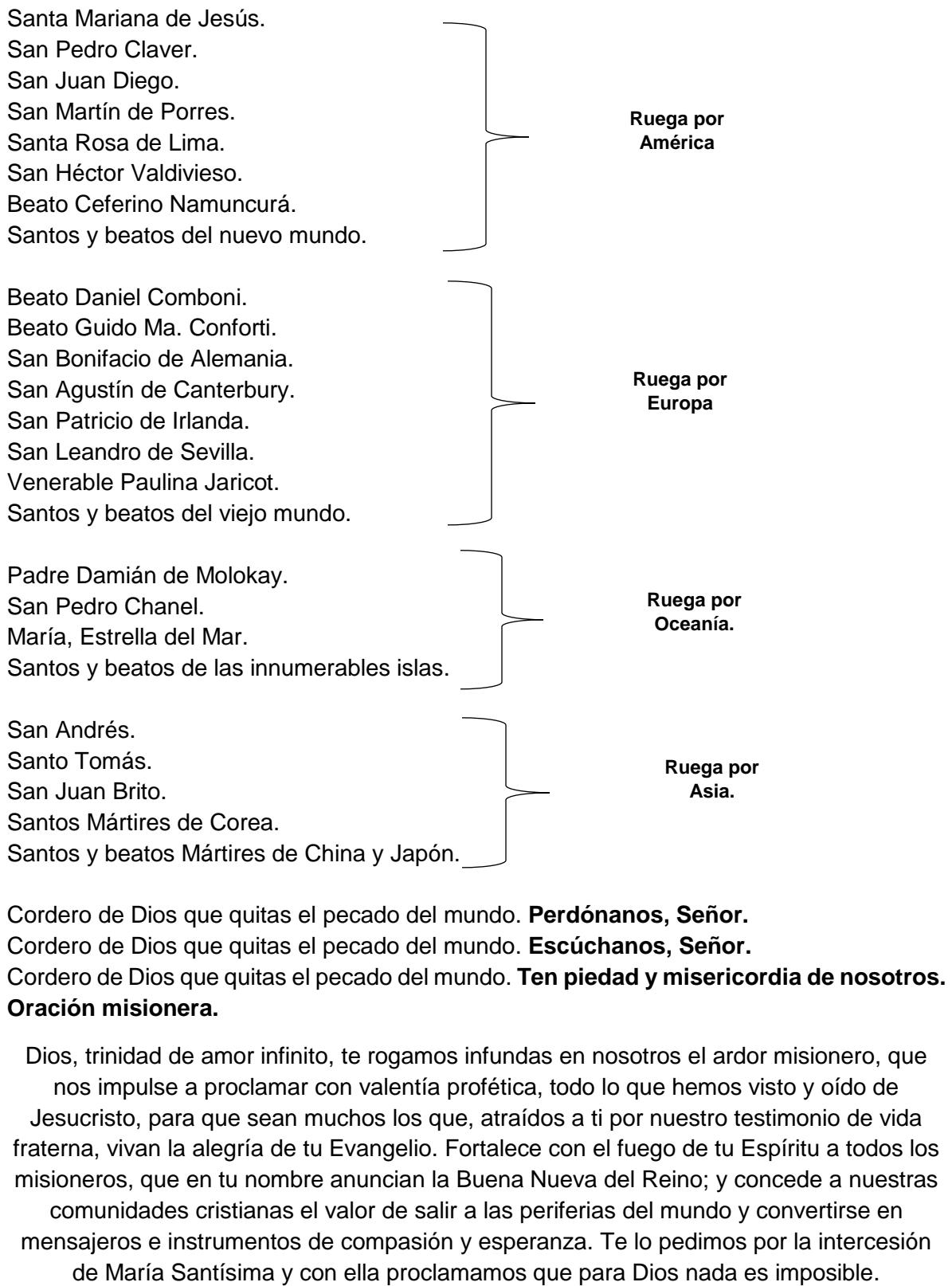
Beata Clementina Anaurite.

Ruega por África

Santa Rosa de Lima.

Santo Hermano Miguel.

Ruega por América



Espiritualidad ignaciana.

"No el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente". San Ignacio de Loyola

Para la Universidad Jesuita de Guadalajara (s.f.), la espiritualidad ignaciana es una espiritualidad de cara al mundo, donde Dios habla y al mismo tiempo llama a responderle. Es una espiritualidad para buscar, hallar y hacer la voluntad de Dios en sus criaturas, utilizando todos los medios al alcance del ser humano.

La espiritualidad ignaciana es para quienes buscan algo más en su vida. Ignacio pretende que la persona se adentre en el mundo de los deseos para dejarse llevar por aquéllos que le conducen al amor más grande y a la verdadera libertad. La persona, por sí misma, tendrá que darse cuenta de cuáles son esos deseos, porque dirá Ignacio que es de "más gusto y fruto espiritual" que la persona por sí misma se dé cuenta de las cosas, que si quien lo acompaña se las hiciera saber. Ciertamente necesita un buen acompañante que le ayude a confirmar sus búsquedas.

Beneficios:

- A.- Ayuda a vivir un proceso de discernimiento de manera personal y comunitaria.
- B.- Propone un modo para captar y elegir, es decir discernir, la voluntad del Señor.
- C.- Es un camino para vivir de manera integrada para alcanzar la mayor gloria de Dios.

Oración Ignaciana

Como cristiano, Ignacio valoraba sobremanera la oración y le dedicaba tiempo suficiente a la misma, puesto que su carisma se ha definido como "buscar y hallar a Dios en todo". De sí mismo afirmó al final de su vida que "siempre y a cualquier hora quería hallar a Dios, lo hallaba"

Beneficios:

- A.- Se sostiene en un Dios que habita y trabaja en todas las criaturas y en todo lo que nos acontece.
- B.- Permite fortalecer la relación con Dios por medio de los sentidos.
- C.- Es una manera de buscar y hallar a Dios en todo.

Pasos para la oración, tomados de Jesuitas Provincia Argentina y Uruguay. (2018).

- 1. Me dispongo:** escojo un texto bíblico. Elijo un lugar. Asumo una postura cómoda.
- 2. Me preparo:** Hago silencio. Respiro pausada y lentamente. Tomo conciencia de la presencia de Dios.
- 3. Me sitúo:** Le digo al Señor, la oración preparatoria, que en todo momento haga su voluntad. Pido lo que deseo recibir de Dios como gracia en esta oración.
- 4. Medito:** Hago lectura del texto elegido y medito las preguntas, lo hago saboreando las palabras que más me tocan el corazón. Converso con Dios. Hago silencio por un momento y me hago consciente de mis sentimientos vividos en la oración.
- 5. Coloquio:** Recuerdo lo vivido en la oración. Presto atención a lo más significativo. Le doy gracias por el encuentro escribo lo más relevante. Converso con Jesús (o con el Padre, o con María) como un amigo habla otro amigo, de lo que experimentado en la oración. Para cerrar la oración con alguna oración: padrenuestro, Ave María, Oración del Huellista, Oración de Ofertorio de San Ignacio, entre otras.
- 6. Examino:** Registro, por escrito, lo que paso durante el tiempo de oración. Me pregunto: ¿Qué pasó en la oración? ¿Qué gracias recibí de Dios? ¿Qué cosas me ayudaron en la oración? ¿Qué cosas dificultaron mi oración?

Pausa Ignaciana / Examen del día

Es realizar una pausa en el día, siempre; es bueno detenerse y meditar sobre nuestras acciones. La Pausa Ignaciana es una oración que conecta nuestra atención para descubrir la acción de Dios en nuestras vidas. Para lograr hacerla en forma efectiva debemos encontrar un lugar y un horario que nos de calma y tranquilidad, se suele hacer al terminar el día o al comenzar uno nuevo revisando el día anterior. Puedes hacerla en familia o en oración personal.

Beneficios:

- A.- Te da un espacio para meditar lo que ha significado tus acciones.
- B.- Miras la acción de Dios desde la cotidianidad.
- C.- Te conecta con tu realidad personal, familiar o grupal.

Pasos de la pausa ignaciana

Paso 1: ponte en presencia de Dios Deja un momento para a tranquilizar el corazón y ponte lentamente en presencia del Señor.

Paso 2: recuerda lo vivido. Trae a la memoria lo vivido a lo largo del día: las personas, las experiencias, los sentimientos.

Paso 3: agradece. Por aquellas personas con quienes te has encontrado, por lo que has sentido, por lo que has podido hacer a favor de otros y por lo que has aprendido. Agradece a Dios por su amistad y por hacerse presente en tu vida.

Paso 4: pide perdón. Por aquellos momentos en que te has dejado conducir por el egoísmo y la pereza; por tus actitudes incoherentes, por quedarte a mitad de camino y por aquellas personas que dañaste a lo largo del día.

Paso 5: comprométete para el día de mañana. Pide a Dios que te ayude a reconocer lo que necesitas para más amar y servir, con lo que eres y lo que tienes.

Círculo Magis

Lourenco, A. (2016) “es un pequeño grupo para compartir su experiencia y formado siempre por las mismas personas. Se propone como un ejercicio de revisión y reflexión sobre las experiencias que se viven y la presencia de Dios.

Beneficios:

- A.- Se construye comunidad por medio del compartir sincero y confiado. de nuestros miedos comunes, nuestras alegrías y dudas.
- B.- Se crece en apertura a los demás”.
- C.- Se comparte la vivencia de los diferentes acontecimientos del día. Comentan sus emociones, las conexiones que han encontrado con la relación con Jesús, las gracias recibidas en lo que otros compartieron, y finalmente una palabra en la que resumirían su experiencia del día.

Pasos del Círculo Magis:

Los participantes se sientan en forma circular. Luego se indica a los participantes que repasen en su imaginación los recuerdos del día vivido, en un espacio de silencio (2 minutos).

Después se invita a compartir, respondiendo a las siguientes preguntas: **¿Qué tal me ha ido hoy? ¿En qué momentos sentí alegría profunda? ¿Dónde he tenido que luchar hoy, mis dificultades? ¿Qué nuevo aprendizaje me llevo sobre el tema del día de hoy? ¿En qué momento del día sentí que Dios se hizo presente?** *Tener cuidado con no extender mucho la conversa.*

Cierre:

El espacio de círculo Magis finaliza realizando la oración de San Ignacio, o el Padre Nuestro, o el Ave María o la Oración del Huellista.

Es de resaltar que en las estrategias espirituales se puede incluir algún canto y música instrumental que ayude con los procesos de oración, contemplación.

Estrategias de Autocuidado

"No juzguen y no serán juzgados; no condenen y no serán condenados. Perdonen y serán perdonados."

Lc 6,37

Para Infante Lembcke, F. (s.f.) “Es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar”. Son para descubrir y potenciar la riqueza personal; reconocer todo lo valioso que hay en cada persona, el potencial de cualidades que han ayudado a la persona a salir adelante. Se trata pues de “conocer, tocar y darles nombre a los aspectos positivos de sí mismo.

Beneficios:

- A.- Integración de las sombras desde lo positivo.
- B.- Implica saberse como un ser con potencialidades y limitaciones, aceptarse, acogerse y amarse así, y por esto, hacer lo mismo con las demás personas.
- C.- Es un camino que lleva a desarrollar plenamente la dimensión humana.

Crecer bebiendo del propio pozo.

Profundizando en la propuesta de Cabarrús (2004) “es propiciar un espacio de conocimiento profundo que permita reconocer y trabajar el proceso vulnerado, y acoger y potenciar el pozo de la positividad, para adquirir herramientas que capaciten y ayuden a desarrollar plenamente la dimensión humana, base de cualquier opción de vida.”

Beneficios:

- A.- Se trata de experimentar en la propia vida.
- B.- Ayuda a trabajar los procesos vulnerados en las personas.
- C.- Se trabaja de manera personal y en grupos de vida, dinámica que ayuda a reconocer, interpretar y elegir.

Metodología

El trabajo se realiza a tres niveles personal, en grupo de vida y en la puesta en común del grupo grande o plenario. Tanto para los trabajos personales, como para los de grupo de vida, se dan espacios de tiempo entre treinta (30) y cuarenta y cinco (45) minutos de promedio, para cuidar que los ejercicios se hagan realmente desde la lógica de la sensación y no desde la lógica de la razón.

Ejercicios de construcción de la comunidad.

Conocer el lugar.

El objetivo de este ejercicio es ubicarse y relacionarse vitalmente con el lugar donde se vivirá esta experiencia. Recorrer silenciosamente todo el lugar durante treinta (30) minutos, observándola con atención y tomando conciencia de que es el lugar que se me dio, que soy parte de este entorno, que va a evolucionar conmigo. Entre tanto me voy preguntando:

¿Cómo estoy? ¿Cómo vengo? ¿A qué me parezco? que sea ésta la pregunta que le hago a la naturaleza... ¿a una hoja seca? ¿a una piedra? ¿a un árbol débil o frondoso? ¿a un animal? ... Si es posible, traigo al salón de grupos aquello a lo que la naturaleza me dice que me parezco. ¿Cómo me siento con ese símbolo?

Escoger tres compañeros del grupo y compartir la experiencia. Se comparte la vivencia en la plenaria.

Lo que se movió en mí.

El objetivo de este ejercicio es dejar salir todo lo que empieza a hacerse notar dentro de sí con la experiencia que se está iniciando. Es dejar que sean las sensaciones y no los discursos, el material de análisis. Escribir todo lo que se movió, pero no escribirlo con la cabeza y las ideas sino con lo que estoy sintiendo, lo que se mueve por dentro. No en el nivel de la lógica racional sino de la experiencia. En ocasiones, sobre todo cuando se inicia el proceso del conocimiento personal, ayuda escribirlo con la mano contraria a la que se emplea usualmente:

Los diestros con la izquierda y los zurdos con la derecha. Anoto todo lo que me gustaría trabajar de mi afectividad, mi sexualidad, mi vocación, mi guión vital, Guiarse por donde el cuerpo resuena.

Experiencia de mirarse.

El objetivo de este ejercicio es aprender a conocer al otro a través de los diferentes tipos de miradas. Más por lo que dice el cuerpo que por lo que expresan las palabras. Escoger una persona que no sea de mi grupo de vida, ni de mi comisión de servicios, pero que me gustaría trabajar con ella. Sentarse frente a frente... el facilitador orienta para que por un espacio de dos minutos uno ejecute un tipo de mirada y el otro la reciba.

Tipos de mirada:

- Mirada observadora.
 - Mirada controladora, competitiva.
 - Mirada empática, comprensiva.
 - Mirada cálida, tierna.
- Al terminar cada una de las miradas, se invierten los roles.
- Cada uno escribe cómo se sintió en la experiencia: ¿qué aprendí de mis sensaciones? ¿qué conocí de la persona con la que hice el ejercicio?

Los ciegos.

El objetivo de este ejercicio es que haya conocimiento a través de la confianza. Escoger una persona que no sea de mi grupo de vida, ni de mi comisión de servicios, pero que me gustaría trabajar con ella.

Uno guía al otro con los ojos cerrados, durante 15 minutos, recorriendo espacios, tocando, poniéndolo a veces en situaciones de cierto temor: por velocidad o desorientación. Debe hacerse en silencio.

Luego se invierten los roles. Luego escribe cómo se sintió en la experiencia. Se comparte en parejas y luego en la reunión plenaria.

Espalda con espalda.

El objetivo de este ejercicio es conocer los sentimientos del otro por medio del contacto con la espalda. Debe hacerse por parejas que tengan la misma estatura, y preferiblemente sentados en el suelo. Se invita a las parejas a darse un masaje con la espalda y el cuello. A sentir el apoyo, a descansar, a abrirse, a percibirse de las represiones o de los sentimientos de libertad que se desaten. Luego escribe su experiencia: ¿Qué aprendí de ti? ¿Qué aprendí de mí? Se comparte en la plenaria.

Descubrimiento y sanando la herida.

Comparación: el objetivo de este ejercicio es contrastar, mi vida presente con una etapa anterior, para conocerme mejor. Solamente se puede identificar lo que está pasando ahora, en comparación con lo que sucedió en el pasado.

Seleccionar dos tiempos que puedan compararse: dos tiempos marcados por algo significativo. Comparar aspectos vitales: ¿cómo era antes? y ¿cómo soy ahora?

Algunos criterios de comparación, pueden ser:

Antes yo pensaba... ahora yo pienso...

Antes yo sentía... ahora yo siento...
Antes yo gozaba con... ahora yo gozo con...
Antes yo sufría por... ahora yo sufro por...
Antes yo creía que... ahora yo creo...
Antes yo amaba... ahora yo amo...

Luego escribe su experiencia: ¿Qué aprendí de ti? ¿Qué aprendí de mí? Se comparte en la plenaria. Lo importante es que del contraste se descubran elementos de la propia verdad, datos nuevos... Se comparte en grupos de vida y posteriormente en reunión plenaria.

El plano de mi casa.

Es un ejercicio sobre la niñez, para descubrir los recuerdos que vienen con la casa física.

Primera parte: elaboro el plano de la casa donde pasé mi niñez. Si hubo varias, "las escucho" para sentir cuál es la más significativa, cuál dice "yo".

Coloco el signo (+) en los lugares donde hay recuerdos de experiencias agradables y el signo (-) en los sitios donde hay recuerdos desagradables, que no me gustan...

Coloco un número mayor de signos (+) o (-), según tenga mayor o menor intensidad la experiencia vivida en ese lugar.

Dejo que surjan mis sensaciones... luego escribo lo que siento. Se concreta escribiendo su experiencia: ¿Qué aprendí de ti? ¿Qué aprendí de mí? Se comparte en la plenaria.

Segunda parte: trabajarla por binas. Invito a mi casa a una de las personas de mi grupo de vida y la paseo por toda la casa, previniéndola sobre lo que puede pasar en cada rincón...

Ahí no entres porque ahí hay alguien que te puede hacer daño, entra ahí que ahí vas a gozar mucho... Se señalan los lugares más agradables, pero también los prohibidos, los peligrosos.

Se escribe la experiencia: ¿Qué aprendí de ti? ¿Qué aprendí de mí? Se comparte en la plenaria, tanto del momento en el que yo invité como del momento en el que fui invitado(a). Se comparte en el grupo de vida y en la reunión plenaria.

Descubriendo y potenciando mi manantial. Descubriendome por la acción:

El objetivo de este ejercicio es sacar las cualidades que se manifiestan en el actuar en general. Ver cómo brillan las cualidades personales al hacer un recorrido por las acciones y actividades cotidianas, esas en donde se emplean lo mejor de sí mismo(a). Este ejercicio ayuda también a percibirse de las que no están integradas aún. ¡No se trata de revisar el activismo!: lo que se quiere encontrar es el pozo, y dentro del pozo, poco a poco ir descubriendo el manantial que lo alimenta.

Desarrollo una matriz que responda a: actividades que hago: de trabajo, de oración, de descanso...

¿Qué muestro de mí en esa actividad? Lo que se ve de mí, lo que vive en mí, qué se expresa de mí. ¿Qué se oscurece de mí cuando hago eso?

Herramientas terapéuticas. Ejercicios de t'ai-chi

Es un sistema de movimiento de energía, originario de China. Sirve para liberar y armonizar la energía corporal. En sí mismo es muy complejo. Se hará una presentación muy sencilla, sin perder su espíritu. Son diferentes ejercicios que ayudan a relajarse y armonizarse energéticamente, expulsando la energía negativa, y recibiendo energía positiva, llenándose de ella. Se debe trabajar siempre, en primer lugar, con la parte izquierda del cuerpo: representa aquí la dimensión personal. Luego se trabaja con la parte derecha: representa la dimensión colectiva.

Tienen además una parte de expresión de agresividad -masculinidad- (movimiento hacia delante) y otra de receptividad y pasividad -feminidad-movimiento hacia atrás). Se presenta solamente la secuencia de ejercicios sugerida, dándole a cada uno un nombre que lo describa rápidamente y ayude a recordarlo con facilidad.

1. El calentamiento: pintar el mundo.
2. Preparación para el vuelo.
3. Sacar lo negativo y recibir lo positivo.
4. El baño con la energía.
5. El plato: pido lo que necesito.
6. El ser orante.
7. Nadando por las nubes, por encima de los problemas.
8. Ver pasar las nubes, es decir, ver pasar los problemas y dejarlos ir.
9. Acariciar la cola al quetzal.
10. Apertura de oídos y mente.
11. El aporte personal.
12. Limpieza de la mesa.
13. El globo.
14. Frotar las manos para medir el alcance de la energía personal.
15. Frotar las uñas de las manos, y dejar los brazos extendidos hacia abajo, para sentir la energía personal proyectada hacia la tierra.
16. Bendecirse unos a otros, por parejas, con la energía.
17. Despedida.

El camino del perdón. ¿Cómo perdonarme?

Esta herramienta terapéutica ayuda a procesar los sentimientos de culpa, de forma tal que sea posible pasar de la culpa malsana, el remordimiento, la negación del auto perdón, a la culpa sana, al arrepentimiento, a la evaluación responsable de los acontecimientos.

1. Expresar la cólera: la ansiedad, el dolor, la sensación de impotencia...
2. Deslindar: ¿qué es lo objetivo? ¿dónde está la relación con la herida?
3. Trabajar la sensación: hacer un "qué me habita", o algún ejercicio que permita drenar la herida y ver lo que realmente me molesta. Es importante entrar hasta el fondo porque en la medida en que se drene se va sanando, y puedo perdonarme.
4. Descubrir el mensaje: sacar el provecho... ¿cuál es el mensaje? ¿qué aprendo de mí mismo, de mi limitación?

5. Aceptar la contradicción: abrirse a la propia condición humana: la contradicción inherente a nosotros mismos.

6. Abrirse al amor incondicional: abrirse al cariño de alguien que me quiere incondicionalmente y me acoge como soy. Cuando la persona no tiene experiencia de Dios, o tiene imágenes distorsionadas de Él, ayuda reconocer la experiencia de amor de alguien a quien se ama y por quien soy amado(a) y aceptado(a) como soy. Esta es una ayuda heteróclita: me apoyo en el otro para ser. Sin olvidar que, propiamente hablando, el amor incondicional si se tuvo, fue con los padres, en la infancia. En la vida adulta es un raro don encontrarse con alguien que nos ame incondicionalmente. De allí que la propia aceptación y la aceptación incondicional de Dios sean las fuentes primordiales de esta necesidad humana.

Abrirse al perdón y a la misericordia de Dios: alguien te quiere, así como eres... así te quieren y así te aceptan. Es en la relación con el Otro perdonante, en la que puede darse el auto perdón.

Risoterapia

Es una técnica terapéutica que está fundamentada en los beneficios que ofrece la risa sobre nuestra salud, la calidad de vida y el bienestar general. La risa en sí misma produce un bienestar inmediato convirtiéndose en esta manera en un ejercicio saludable.

Beneficios de la risoterapia, teniendo como referencia el planteamiento del Cep de Villamartín. (s.f.). *Curso: Risoterapia y Educación emocional.*

- A. La risa previene enfermedades del corazón, pues una de las principales causas de ataques al corazón son la ira y el miedo. Se relajan los músculos de la cara y otras partes del cuerpo.
- B. La capacidad pulmonar se multiplica hasta cuatro veces, por lo tanto, la sangre está más oxigenada.
- C. Aumenta la autoestima y disminuye la timidez. Nos lleva a tener una actitud positiva ante la vida.

Ejercicios de risoterapia que propone Astacio, Yi. (2020).

La risa fonadora.

practicar los tipos de risa. Disfrutar de los cinco tipos de risa. Desarrollo: se colocan las manos en el abdomen, inspiramos todo el aire que nos sea posible y espiramos mientras decimos jajajaja. Repetimos tres veces y hacemos lo mismo con jejejeje, luego con jijiji, con jojojojo y finalmente con jujujuju. Cada una de las risas favorecerá tu cuerpo.

Hacer reír al compañero.

Esta dinámica es conocida en prácticamente todos los hogares, y permite crear un clima distendido y de confianza desde el inicio. El coordinador pide a los asistentes que hagan dos filas y se pongan frente a frente. Durante un minuto o dos, uno se encarga de hacer reír y el otro tiene la instrucción de no reírse. Lo fundamental es ser consciente de que sólo con intentar hacer reír a alguien, uno se ríe y disfruta más que siendo espectador. Cuando uno sale de sí mismo para provocar un sentimiento positivo al otro, ya empieza a encontrarse mejor.

Técnica de las cosquillas.

La risa causada por cosquillas, es la forma de risa más primitiva. Se intenta encontrar y presionar suavemente los músculos que desatan la risa. Si se hace el gesto junto a sonidos graciosos, no hará falta tocar para que la otra persona se ría.

Risa bailable.

Se baila en pareja una música alegre elegida por el guía, mientras ríen y ríen van cambiando de pareja sin dejar de reír.

Te paso mi risa.

En grupo formado en círculo uno sale al centro y tiene que intentar pasar la risa a otro compañero solamente mirándole a los ojos.

Muecas en círculos.

Nos colocamos en círculo, y el que inicia el juego le pasa al de su derecha la mueca más estrañaloria que se le ocurra, y éste al de al lado, así sucesivamente hasta llegar al primero. Uno por uno vamos realizando la ronda de gestos ridículos y os puedo asegurar que las carcajadas están aseguradas, y como ya se sabe, la risa es contagiosa, y nos produce una borrachera de felicidad.

Panza de almohada.

Para hacer en grupo. Todos se acuestan de lado en el piso, recostando su cabeza en el abdomen de un compañero. Se forma una rueda para que todos queden iguales. Uno comienza a reír a carcajadas. Se va transmitiendo la risa por contagio y por sentir cómo se mueven los estómagos al reír.

Contemplación y Visualizaciones

Ejercicios de carácter espiritual y en sintonía con la reflexión de la realidad que permite analizar el contexto y poder proyectar algunos aspectos de nuestra vida hacia el futuro, lo que va en sintonía con las aspiración y deseos de desarrollo personal. (Propuesta Curricular, 2020)

Beneficios:

- A.- Favorece la calma y la serenidad de la persona, para su crecimiento personal.
- B.- Espacios seguros, pacíficos, de baja ansiedad, dignidad, autenticidad, compasión y cohesión en la persona social.
- C.- Permite contemplar la propia historia para visualizar el futuro.

Pasos que propone Salgado, Gema. (2021) para realizar visualizaciones.

1. **Relajarse.** Situados en un lugar donde no podamos ser molestados, nos ponemos cómodos, sentados o tumbados. Nos concentraremos **en** respirar lenta y profundamente, y en relajar todas las partes y músculos del cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y ascendiendo hasta la cabeza.
2. **Crear una imagen.** Una vez relajados creamos una imagen clara y con el mayor lujo de detalles: sonidos, color, mobiliario, características del lugar u objeto deseado... Tiene que ser una imagen de la situación que queramos ver realizada: un empleo creativo y estimulante, un aumento de la prosperidad, un estado mental más sereno, una casa con la que soñemos –siendo realistas–, afrontar una enfermedad... Es importante pensar en ello en presente, como si ya estuviese ocurriendo.
3. **Sensaciones y palabras positivas.** Sentir alegría y bienestar por la imagen que se ha creado y apoyar ese sentimiento a diario con palabras positivas reforzará su poder. Podemos decirnos: "tengo un trabajo que me satisface y que me permite crecer", "disfruto de buena salud", "amo y recibo amor de los míos"...
4. **Evocar la imagen con frecuencia.** Concentrarse en esta imagen mental, tanto en los momentos en que podamos realizar una meditación tranquila como cuando surja la imagen espontáneamente a lo largo del día, hará que esta se convierta en parte integrante de nuestra vida y la proyectaremos de una manera más real.
5. **Mostrar confianza.** Cultivar, finalmente, el sentimiento o la convicción de que la imagen que proyectamos es posible resultará fundamental para que se acabe materializando. Como ha escrito el lama tibetano Tulkus Thondup, "debemos entregarnos por completo a sentir y creer, pues de otro modo, puede que nuestro intelecto se interponga en el camino tratando de luchar y combatir".

Estrategias para activar la atención y concentración

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipense 4,13

Según la Real Academia de la Lengua Española, la concentración es “la acción y efecto de centrar intensamente la atención en algo”. La concentración está estrechamente relacionada con la emoción asociada a la práctica realizada y con la motivación que esta genera.

Beneficios:

- A.- Facilita la efectividad a la hora de realizar cualquier tarea.
- B.- Aumentan la capacidad de memoria y facilidad en la toma de decisiones.
- C.- La precisión y agilidad en los retos cotidianos a afrontar.

Gimnasia cerebral

Según González (2008), se trata de un “sistema de ejercicios mentales y corporales, muy sencillos, cuyo objetivo primordial es mejorar los diferentes procesos del pensamiento”. Ejercicios de atención y activación que provocan en el participante mayor activación y captación de la información que se quiere transmitir en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por medio de dinámicas se facilita la construcción de redes neuronales.

Beneficios:

- A.- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- B.- Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.
- C.- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.

Ejercicios de la gimnasia cerebral.

“Gateo Cruzado”.

Pasos: • Los movimientos del “Gateo Cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta. • Toca con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna). • Regresa a la postura inicial. • Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente. • Regresa a la posición inicial.

Botones cerebrales.

Pasos: piernas moderadamente abiertas, la mano izquierda sobre el ombligo, los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionando las arterias carótidas y la lengua apoyada en el paladar. **Beneficios:** normaliza la presión sanguínea, aumenta la tensión cerebral, alerta al sistema vestibular (equilibrio) y despierta el cerebro.

Botones del espacio.

Pasos: Colocar dos dedos de la mano derecha sobre el labio superior. La mano izquierda sobre el coxis. Repetir el ejercicio con la mano contraria. **Beneficios:** Mantiene los dos hemisferios al hacer el ejercicio alternado. Mantiene la concentración. Relaja el sistema nervioso central.

Botones de la tierra.

Pasos: Colocar dos dedos debajo del labio inferior. Dejar la otra mano debajo del ombligo. Repetir el ejercicio con la mano contraria. **Beneficios:** Activador y energizante. Estimula el cerebro. Alivia la fatiga.

Bostezo energético.

Pasos: Ambas manos tocan la mandíbula. Bosteza profundamente. Mientras con los dedos masajea la mandíbula. **Beneficios:** Relaja toda el área facial. Estimula y activa nervios craneales. Oxigena el cerebro de manera profunda.

El perrito.

Pasos: Con una mano estira el cuero del cuello. Sostener fuerte por diez segundos. Repetir el ejercicio varias veces. **Beneficios:** Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal. Aumenta la atención cerebral. Disminuye el estrés.

El elefante.

Pasos: Recarga el oído derecho en el hombro del mismo lado. Extiende bien el brazo contrario hacia arriba. Relaja las rodillas. Repite el ejercicio tres veces cambiando de posición. **Beneficios:** Mejora la coordinación y la atención. Activa el sistema vestibular y estimula el oído. Integra la activación cerebral. Activa el lóbulo temporal y occipital de cerebro (audición y visión).

Ocho perezoso.

Pasos: estire la mano a la altura de la nariz. Con el pulgar realiza el ocho acostado. Los ojos deben acompañar al movimiento de la mano. La cabeza no se mueve. **Beneficios:** mejora la atención. Sirve para integrar el campo visual. Útil para evaluar lo que se lee. Ayuda a reforzar la coordinación.

El nudo.

Pasos: cruza tus pies y brazos. Coloca las palmas frente a frente. Realiza un nudo y llévalo hacia el pecho. Pon tus hombros hacia abajo. Apoya tu lengua en la zona media de tu paladar. **Beneficios:** Efecto integrador en el cerebro. Mantiene la atención. Conecta el sistema cerebral. Disminuye los niveles de estrés. Refuerza el aprendizaje.

Sombrero del pensamiento.

Pasos: toma ambas orejas por las puntas. Tira hacia arriba y hacia atrás. Mantenerlas así por veinte segundos. Repite el ejercicio tres veces. **Beneficios:** despierta la parte auditiva. Refuerza la memoria. Enlaza el lóbulo temporal del cerebro. Sirve para recordar con rapidez.

Doble garabateo.

Pasos: dibujar con las dos manos al mismo tiempo. Hacia adentro, afuera, arriba, etc. Realiza varias veces el garabateo. **Beneficios:** Trabaja con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula la escritura. Mejora las habilidades motrices.

La lechuza:

Pasos: poner la mano en el hombro contrario. Apretar con firmeza. Voltear la cabeza del lado que toca el hombro. Repetir el ejercicio con cambio. **Beneficios:** resolver problemas lógicos. Mejora el equilibrio. Estimula los dos hemisferios. Disminuye el estrés.

El grito energético.

Pasos: abrir la boca todo lo que pueda. Grita muy fuerte. Mostrar serenidad al momento de realizar la actividad. **Beneficios:** activa todo el sistema nervioso. Permite que fluyan emociones. Incrementa la capacidad respiratoria.

La tarántula.

Pasos: Imagina como se desplaza la tarántula. Actúa como si tuvieras muchas. Utiliza tus manos para golpear ligero. Haz el ejercicio a gran velocidad. **Beneficios:** Aprende a separar los problemas. Se produce endorfinas (alegría). Circula energía en el área nerviosa. Activa la circulación sanguínea.

Elevator Pitch

Una estrategia que desarrolla las habilidades de comunicación asertiva y efectiva, permite la capacidad de síntesis y poder expresar de forma concreta y precisa un mensaje, teniendo en cuenta lo importante del discurso y captar la atención de las personas.

Beneficios:

- A.- Manejar un buen discurso.
- B.- Activar la escucha activa.
- C.- Saber captar la atención.

Cantavella, Raimon. (s.f.) propone cinco pasos para desarrollar tu presentación:

- 1.- Identifícate a ti y a tu proyecto: preséntate diciendo tu nombre, apellidos, el nombre de tu proyecto y qué lugar ocupas en él.
- 2.- Explica qué haces en términos problema solución: se describe el problema y la solución que se aporta.
- 3.- Explica cómo lo haces y qué tienes tú (o tu enfoque) de relevante o diferente: describes qué haces para solucionar el problema, aquello que has desarrollado y te hace diferente a los demás.
- 4.- Habla de los beneficios de tu servicio/producto/proyecto: está claro qué quieres que la persona cambie de un estado A (problema) a un estado B (solución) y que eso le va a reportar una serie de beneficios.
- 5.- Haz una llamada a la acción: es el momento de guiar a la persona para que dé un paso adelante.

Superaprendizaje

Por medio de actividades puntuales como respiración rítmica, ejercicios de relajación, Taichi, acompañamiento, música, aromaterapia, cromoterapia, mandalas, comunicación consciente y asertiva, provocar en el joven espacios significativos que le permitan centrarse y así contar con mayor facilidad en la obtención de aprendizajes.

Beneficios:

- A.- Concientizar acerca de las destrezas y habilidades personales.
- B.- Ayuda a desarrollar la seguridad personal.
- C.- Enseña a aprender.

Es beneficioso señalar que para garantizar la efectividad se deben tener en cuenta algunas premisas básicas que preparan al individuo para la eficacia de sus resultados confrontado con Mujica, R. (2016):

- ✓ El superaprendizaje consiste en asimilar, comprender, aprender a aprender, retener y procesar el 100% de lo que se desea aprender.
- ✓ Se debe asumir el superaprendizaje como una forma lúdica y relajante ya que las personas suelen aprender y recordar con mayor facilidad aquellas experiencias que han resultado gratas y divertidas.
- ✓ El superaprendizaje es crecimiento vertical, va más allá de la mente y más allá del tiempo.
- ✓ Debe hacerse a conciencia, saber: ¿qué se quiere aprender?, ¿para qué? Y ¿cuáles son las implicaciones de tal aprendizaje?

Considerando lo antes expuesto, se procede a poner en práctica la ejecución del método aplicando los ejercicios que se mencionan a continuación:

1. Relajamiento con afirmaciones.
2. Visualizaciones para calmar la mente.
3. Contacto con la energía universal.
4. Recordar el placer de aprender.
5. Respirar rítmicamente.
6. El empleo de la música.

Estrategias de autoconocimiento

"Yo soy la vid y ustedes las ramas. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto, pero sin mí, no pueden hacer nada." Juan 15,5.

Según el Centro de Estudio de Psicología (2019), consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Beneficios:

- A.- Permite saber lo que quieras en la vida.
- B.- Ayuda a gestionar las emociones incluso en situaciones difíciles.
- C.- Conocerse uno mismo es importante para el desarrollo personal.

Ventana de Johar

Es una estrategia que nos permite profundizar en el autoconocimiento, de forma personal y en nuestras relaciones interpersonales diarias, al finalizar con el ejercicio, la socialización suele contener la riqueza de la retroalimentación con los compañeros que se realiza la actividad.

Beneficios:

- A.- Reduce los prejuicios en la percepción interpersonal.
- B.- Permite mirar algunos comportamientos en otras personas que no son familiares.
- C.- Otras personas son capaces de mirar actitudes en nosotros que no reconocemos.

Pasos:

Área Abierta: Cuando estamos con otras personas existen ciertos elementos de nosotros mismos, actitudes, comportamientos y personalidad que son familiares para nosotros y que también son evidentes para los demás.

Área ciega: otras personas son capaces de observar facetas de nosotros mismos de las cuales no teníamos conciencia.

Área oculta: cuando tendemos a mantener algo de nuestras actitudes y sentimientos en privado y no lo revelamos a los demás.

Área desconocida: sabemos que existen algunos aspectos de nosotros mismos que no entendemos y que no son evidentes para otras personas, pero que afectan nuestro comportamiento, como el hecho de tener un acceso súbito de ira sin que haya una razón real.

Biodanza

Son expresiones que permiten el autoconocimiento con el uso de la música, los movimientos del cuerpo y el encuentro con otros individuos, de forma natural permite interiorizar en las emociones y las relaciones interpersonales.

Beneficios:

- A.- Mejora habilidades sociales y mejora relaciones personales.
- B.- Expansión de la conciencia. Puede ayudar a lograr niveles más profundos de percepción de la realidad
- C.- Sube el ánimo y reduce el estrés.

Pasos a seguir en una sesión de biodanza para “Biodanza Hoy” (s.f.):

1. Tiene una duración de 1:30 a 2:00 horas. La primera y la última parte de ésta, tiene prácticamente la misma estructura, comenzando con el **Relato de Vivencia**, cuya duración aproximada es de media hora.
2. El primer ejercicio consiste en disponerse a danzar y comenzamos con una **Ronda de Bienvenida (Ronda de Inicio)**.
3. El segundo ejercicio consiste en **Caminar**, lo que nos ayuda a entrar en la integración de todo nuestro ser a través de un andar sinérgico, es decir alternando brazos y piernas (**Caminar de a 2, Caminar con Motivación Afectiva, Caminar Alegre, etc.**)
4. En la parte central de la clase realizamos ejercicios específicos que vamos trabajando indistintamente sesión a sesión, en los cuales podemos abordar la vitalidad (**Danzas Rítmicas**), las tensiones (**Segmentario de Cuello, de Hombros, de Pecho y Brazos, etc.**), conectarnos con nuestra energía lúdica a través del juego (**Juego de Palmas, etc.**)
5. Finalizamos la clase con una **Ronda de Celebración y Despedida**.

Ventana de Ikigai

Como una herramienta para el autoconocimiento y la definición de propósitos, según la etapa del joven la ventana de Ikigai contribuye en su definición personal, conocerse y profundizar en el descubrimiento de su principio y fundamento.

Beneficios:

- A.- Ayuda a encontrar tu propósito de vida paso a paso.
- B.- Permite profundizar con honestidad la propia vida desde la realidad.
- C.- Ayuda a enfrentarse al estrés y a la incertidumbre y a descubrir lo que realmente te apasiona.

Ikigai paso a paso, según Prieto, P. (2021):

1.- Reflexión inicial. Se comienza por los cuatro círculos exteriores. **¿Qué te gusta? ¿En qué eres bueno? ¿Por qué te pueden pagar? ¿Qué necesita el mundo?** En cada círculo sería bueno responder entre 3 a 5 post-its. Si te atascas, piensa en una persona que te conozca y reflexiona sobre qué respondería de ti a cada una de esas preguntas.

2.- Conectar. Qué respuestas encuentra en los círculos superpuestos: **pasión, misión, vocación, profesión.** Es el momento de revisar los círculos superpuestos. Encontrar respuestas. Moverlas de un lado a otro. O posiblemente combinarlas. Asegúrate que tus respuestas son lo que realmente sientes. **¿Estás cómodo con tus respuestas? ¿Te identificas con lo que lees?** Evita responder(te) de manera políticamente correcta. El ikigai es para ti, no para terceras personas.

3.- Ikigai. Conecta y descubre en tu interior qué es lo que se puede colocar en el centro, en tu ikigai. Quizás no lo encuentres a la primera. Vuelve a los círculos principales. Reflexiona, descansa e inténtalo en otro momento si no surge. Consulta en tu círculo de amigos, familiares o de esas dos o tres personas que posiblemente te conozcan mejor que tú mismo. Pregúntales qué piensan de ti para identificar en qué eres bueno, en qué puedes ganar dinero, etc.

4.- Comprueba. Es el momento de revisar el **Ikigai** y mirarlo como si fuera un espejo. **¿Te sientes bien con lo que lees en los círculos exteriores? ¿Hay algún rasgo, característica, valoración que echas en falta? ¿Podrías realizar un contraste con familiares o amigos para tener un feedback y comprobar que impresión tienen de tu Ikigai? ¿Identifican algún aspecto que les parece extraño? ¿Echan en falta algún rasgo de tus comportamientos, actitudes, valores, talentos, etc que no estén reflejados en el Ikigai?**

Guarda el Ikigai durante un tiempo. Será divertido observar si evoluciona en futuras revisiones. Por ejemplo, dentro de un año. Con tu Ikigai, tendrás más claro tu razón de ser tu vida. Ese propósito que te levanta todos los días de la cama con ilusión y en búsqueda de un bienestar personal.

Estrategias para activar el aprendizaje significativo

"El Espíritu del Señor está sobre mí. Él me ha ungido para llevar buenas nuevas a los pobres, para anunciar la libertad a los cautivos, y a los ciegos que pronto van a ver, para despedir libres a los oprimidos"

Lucas 4,18.

Para Díaz Barriga (2003) las estrategias de aprendizaje significativo “son procedimientos que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas”.

Beneficios:

- A.- Son las acciones que ayudan a mejorar el aprendizaje.
- B.- Es ideal para trabajar en equipo.
- C.- Exige mayor participación del participante.

Autoexplicación

Consiste en la explicación a sí mismo de lo que se encuentra aprendiendo el sujeto, lo que requiere un papel más activo del estudiante para comprender y posteriormente explicar lo aprendido, es posible utilizarse tanto a nivel personal como grupal.

Beneficios:

- A.- Permite interrelacionar y comprender diversos temas.
- B.- Identificar procesos de aprendizaje.
- C.- Implica construcción reflexiva del conocimiento.

Pasos que se proponen en Ámbitos de la Educación (2017):

Algunos expertos han diseñado el esqueleto de cómo debe ser una autoexplicación, y es muy útil usarlos al principio.

Para estudiar datos

1. ¿Qué nueva información acabas de leer/ver?
2. ¿Cómo se relaciona con lo que ya sabes?
3. ¿Esta nueva información te da una nueva visión en tu comprensión del tema?
4. ¿Esta nueva información hace surgir preguntas o dudas en tu mente?

¿Cuándo es mejor usar la autoexplicación?

- Cuando el concepto que estás estudiando es difícil o complejo
- Cuando llevas un rato leyendo y te das cuenta de que te está entrando sueño, porque esta técnica te exige más acción por tu parte. Si te levantas y das unos pasos mientras te lo explicas y gesticulas, mejor.
- Cuando te sientas a repasar un tema que creías que entendías y te das cuenta de que *no tienes ni idea*.
- Cuando lo que acabas de leer entra en conflicto con lo que creías que sabías.

Aprendizaje a través de problemas y el estudio de casos

Colocar a los estudiantes en situaciones cercanas a la realidad, partiendo de hipótesis o ejemplos de la cotidianidad a la que están próximos a encontrarse es fundamental, es por ello que la resolución de problemas y el estudio de casos permite a quienes aprenden tener una idea más real de la utilidad de los aprendizajes obtenidos.

Beneficios:

- A.- Favorece el aprendizaje por descubrimiento.
- B.- Fomenta la curiosidad.
- C.- Ayudan a desarrollar habilidades para resolución de problemas y la toma de decisiones.

Proceso.

Podemos distinguir en el estudio de caso tres fases: preparación, desarrollo y evaluación.

Primera fase: Preparación: Es la fase en la que se prepara el caso que los participantes van a estudiar. Las actividades que deben llevarse a cabo en esta fase son:

a. Formulación de los objetivos o metas: En el momento de formular objetivos educativos para el estudio de caso, el facilitador debe tener en cuenta los siguientes tres tipos de aprendizajes que potencian una formación integral:

Aprendizaje cognoscitivo: aprendizaje de los conocimientos que hacen referencia a los contenidos teóricos en los que se fundamenta el caso descrito.

Aprendizaje afectivo: aprendizaje de determinadas actitudes que el participante puede lograr durante el desarrollo de esta técnica, tales como respetar la opinión de los demás, responsabilizarse de la realización de su trabajo, integrarse en un equipo.

Aprendizaje de habilidades: con el estudio de caso se fomenta el pensamiento crítico, el análisis, la síntesis, la capacidad de aprender por cuenta propia, de identificar y resolver problemas y de tomar decisiones. Además, el alumno puede aprender determinadas habilidades concretas, como expresarse oralmente, trabajar en equipo, interactuar con otros.

b. Elaboración del caso: Una vez formuladas las metas, se elabora el caso. Para ello debe acudir a todas las fuentes documentales necesarias: artículos, relatos que describan sucesos o problemas de la vida real, experiencias propias o de profesionales experimentados, de los propios participantes, entre otros.

Para redactar correctamente un caso hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Tener claras las metas a lograr.
- Delimitar el alcance de la información.
- Ser claro y conciso.
- Utilizar una terminología adecuada al nivel de los participantes.
- Omitir los detalles inútiles.
- Incluir diálogos para hacerlo más real.
- Finalizar el caso formulando preguntas básicas que ayuden a guiar el análisis.
- Cuidar la presentación (giros gramaticales, espacios, estilo, etcétera).

Un buen caso se caracteriza por:

- Permitir una lectura fácil.
- Facilitar la rápida comprensión de la situación descrita.
- Generar un flujo de preguntas, interrogantes e interpretaciones en el alumno.
- Aceptar múltiples soluciones.
- Facilitar el debate.

c. Formación de los grupos de trabajo

El estudio de caso es una técnica grupal, por lo que hay que formar equipos de trabajo. Se recomienda que cada equipo sea de cuatro a seis personas.

Segunda fase: Desarrollo

a. Exposición del caso a estudiar: antes de comenzar con el estudio de caso, el facilitador debe explicar las metas que desea conseguir y el mecanismo de la técnica a utilizar. A continuación, presenta la redacción del caso y comenta las normas a seguir en su desarrollo (medios, ayudas, documentación a consultar, distribución del tiempo, etcétera). Puede comentar algunos aspectos del caso que considere importante destacar o que puedan ser objeto de confusión, así como diversos puntos que centren y faciliten el análisis.

b. Estudio individual: después de presentarse el caso comienza su estudio. Los participantes leen el caso de forma individual para tratar de comprender la información que se les presenta antes de pasar al debate grupal. Aquí tienen la oportunidad de consultar todo el material que necesiten para el análisis del problema.

c. Estudio en equipos: finalizado el estudio individual, comienza el trabajo en equipos. Juntos estudian el caso, comentan los aportes de cada uno de sus miembros, intercambian ideas, analizan y debaten sobre los distintos aspectos del problema.

d. Elaboración de conclusiones: una vez terminado el análisis, un miembro del equipo hace una recopilación final de las soluciones propuestas con el fin de llegar a un consenso sobre las conclusiones definitivas respecto del caso estudiado.

Tercera fase: Evaluación. La tercera fase del estudio de caso es la evaluación que se realiza cuando los equipos presentan su trabajo. Cada equipo expone al resto del grupo las conclusiones elaboradas, fundamentando el análisis realizado. Posteriormente se abre un debate general, moderado por el facilitador, con el fin de llegar a las soluciones óptimas, valorando los diferentes argumentos aportados por los equipos.

Paleta para el desarrollo de las inteligencias múltiples

Por medio de diversas actividades que permitan articular los conocimientos con los ejes transversales de formación, la paleta para el desarrollo de inteligencias múltiples pretende potenciar los tipos de inteligencia en quienes aprenden, donde puedan plasmar sus conocimientos de diversas formas y ser puestos en común con sus compañeros.

Beneficios:

- A.- Facilita la atención en la diversidad.
- B.- Potencia muchas habilidades y destrezas.
- C.- Personaliza el aprendizaje.

Para planificarlas sugerimos los siguientes pasos:

Tener claro qué queremos que los estudiantes comprendan (meta de comprensión).

Determinar el tema.

Seleccionar las herramientas (opción, caja de herramientas David Lazear).

Secuenciar las actividades.

Programar el desarrollo de las sesiones. Temporalizar

Preparar los materiales.

Presentar a los estudiantes.

Estrategias para el desarrollo de las inteligencias (Caja de herramientas David Lazear

Inteligencia Lingüística / Verbal. 1.- Escritura creativa. 2.- Hablar de manera formal. 3.- Humor-chistes. 4.- Improvisaciones. 5.- Diario-Agenda. 6.- Poesía. 7.- Lectura. 8.- Crear-narrar historias. 9.- Debate verbal. 10.- Vocabulario.	Inteligencia Lógico/Matemática. 1.- Símbolos abstractos-Fórmulas 2.- Cálculo. 3.- Descifrar códigos. 4.- Forzar relaciones. 5.- Organizadores Gráficos Cognitivos. 6.- Juegos de lógica-patrones. 7.- Secuencias o Patrones numéricos. 8.- Esquemas. 9.- Resolución de problemas. 10.- Silogismos.
Inteligencia Visual/Espacial. 1.- Imaginación activa. 2.- Esquemas de color o textura. 3.- Dibujar. 4.- Visualización guiada. 5.- Mapas mentales. 6.- Collage. 7.- Pintar: 8.- Esquemas- Diseños. 9.- Simular-fantasear. 10.- Esculpir.	Inteligencia Cinética/Corporal. 1.- Lenguaje del cuerpo-gestos físicos. 2.- Escultura corporal/tabla. 3.- Representación dramática. 4.- Folk-Danza creativa. 5.- Rutinas gimnásticas. 6.- Gráficos humano. 7.- Inventar: fabricar algo. 8.- Ejercicio físico-gimnasia. 9.- Role play-mimo. 10.- Juegos deportivos.
Inteligencia Musical. 1.- Sonidos medioambientes. 2.- Sonidos instrumentales. 3.- Composición-Creación musical. 4.- Actuación musical.	Inteligencia Naturalista. 1.- Reconocimiento de patrones arquetípicos. 2.- Cuidado de las plantas y los animales. 3.- Prácticas de conservación.

<p>5.- Vibraciones-persecución. 6.- Rap. 7.- Patrones rítmicos. 8.- Cantar-tararear. 9.- Esquemas tonales. 10.- Sonidos o tonos vocales.</p>	<p>4.- Reacciones (feedback) del medio ambiente. 5.- Laboratorios naturales. 6.- Encuentros con la naturaleza-trabajos de campo. 7.- Observación de la naturaleza. 8.- Simulaciones del mundo natural. 9.- Clasificación de las especies. 10.- Ejercicios de estimulación sensorial.</p>
<p>Inteligencia Interpersonal. 1.- Enseñar habilidades de colaboración. 2.- Estrategias de aprendizaje cooperativo. 3.- Prácticas de empatía. 4.- Ofrecer Feedback. 5.- Proyectos de grupo. 6.- Intuir los sentimientos de los demás. 7.- Rompecabezas. 8.- Comunicación persona a persona. 9.- Recibir la reacción (feedback) de otro. 10.- Ser sensible a las motivaciones de los demás.</p>	<p>Inteligencia intrapersonal. 1.- Práctica de estados alterados de conciencia. 2.- Procesamiento emocional. 3.- Habilidades de concentración. 4.- Razonamiento de orden superior. 5.- Trabajos-Proyectos Independientes. 6.- Procedimientos de Autoconocimiento. 7.- Técnicas de metacognición. 8.- Prácticas de conciencia. 9.- Métodos de reflexión silenciosa. 10.- Estrategias de pensamiento</p>
<p>Inteligencia Espiritual. 1.- Práctica la oración y meditación. 2.- Relacionarse en lo cotidiano con un sentido de lo sagrado. 3.- Utilizar recursos espirituales para resolver problemas. 4.- Comportamiento virtuoso (mostrar perdón, expresar gratitud, ser humilde, mostrar compasión). 5.- Ejercicios de solidaridad. 6.- Crear un mensaje fraternal. 7.- Contemplar.</p>	

Espacios sensoriales

Son espacios donde los estudiantes se encuentran con sensaciones que van en sintonía con sus sentidos: vista, oído, gusto, olfato, tacto y kinestesia, para construir y asociarlos a determinados temas y el aprendizaje sea más significativo.

Beneficios:

- A.- Permite a expresar las ideas y emociones acordes a las necesidades e intereses que ayudan a obtener un aprendizaje significativo.
- B.- Comparte experiencias y se evidencia el trabajo colaborativo.
- C.- Posee habilidades que inciden en el desarrollo de los cinco (5) sentidos.

¿Cómo alcanzar el espacio sensorial?

Este espacio puede inspirarse en las salas Snoezelen como lo indican en “Soluciones para una sociedad inclusiva” (2021), (las **salas** multi-sensoriales **Snoezelen** son espacios interactivos diseñados para estimular los sentidos). El acento estará en la relación con el acompañante, el pastar de los sentidos y la relajación. Se trata de una habitación exclusiva donde el espacio sensorial juega un rol de “mediador” para favorecer la comunicación y la relación con los demás, sobre todo cuando el usuario no tiene lenguaje oral.

Un espacio sensorial puede igualmente instalarse en un rincón de la habitación. Entonces será sobre todo un refugio donde el niño puede calmarse o ganar confianza. Se trata de amueblar este rincón para que el niño pueda, con toda independencia, estimular sus sentidos según sus preferencias.

Un espacio sensorial puede también ser una habitación que habremos amueblado de manera que facilite el adormecimiento y el sueño del niño. Muchos de los niños con discapacidad tienen problemas para dormirse y se despiertan a menudo en medio de la noche. Crear una habitación sensorial permite crear un ritual relajante.

Los esenciales del espacio sensorial

¿Le apetece transformar un espacio de verdadera paz donde todos los sentidos sean solicitados suavemente? Para crear un espacio sensorial, solo debe elegir los buenos productos. Puede descubrir numerosas ideas en el tablero de Pinterest. Estas son algunas sugerencias.

La Analogía

Con el uso de la lógica se permite relacionar un objeto o concepto con otros, resaltar sus diferencias y sus puntos en común.

Beneficios:

- A.- Acercan a los participantes a formas menos abstractas del conocimiento.
- B.- Permite establecer comparaciones con hechos, objetos, conceptos, situaciones, problemas, soluciones.
- C.- Pretende hacer más comprensible una idea compleja y utiliza para ello otra que resulta más conocida y familiar para el participante.

¿Cómo establecemos analogías?

El método ROC (relación, orden y características) consiste en tres pasos a seguir para resolver una analogía sin muchas confusiones. El objetivo de los ejercicios de analogía es entrenar tu capacidad de razonar verbalmente, por lo que la respuesta correcta estará escondida entre varios distractores.

El paso número 1 es *identificar cuál es el criterio de relación* establecido por la premisa. Recordemos que una premisa es el primer par de palabras que encontramos en una analogía, por su parte, el criterio de relación nos muestra la manera en cómo estas dos palabras están relacionadas.

El segundo paso es observar cuál es el orden de palabras establecido por la premisa. Si, por ejemplo, tienes una analogía donde la premisa establece una relación de causa y efecto, deberás descartar de entre las opciones aquellos pares de palabras cuyo primer término sea el efecto y no la causa.

El tercer paso es observar las características de cada par de palabras.

Historyline

Consiste en la capacidad de sintetizar la trama y enfoque central de una historia en tan solo 5 líneas y así tener la capacidad de mostrar lo verdaderamente necesario e interesante y así despertar la curiosidad del lector.

Beneficios:

- A.- Te ayuda a contar la historia de un amanera breve.
- B.- Permite dar aportes de novedad a la historia.
- C.- Se concreta el final de la historia.

Para escribir un historyline.

¿Cómo escribir un historyline que consiga vender tu historia? A la hora de articular tu historyline correctamente tienes que tener en cuenta:

1. **Concisión:** para contar tu historia en unas cinco líneas es preciso ser breve y contar solo aquello que de verdad sea imprescindible para entender qué sucede en nuestra historia, eso sí, siempre de forma atractiva.
2. **Aportar novedad:** Hoy en día es bastante difícil que algo sea totalmente nuevo, pero tienes que intentar de alguna forma que tu historia de amor, de terror, de suspense o de lo que sea tenga algo que la diferencie del resto y la haga única.
3. **Usa el presente de indicativo y sobre todo verbos de acción:** estos te ayudarán a contar tu relato de una forma muy sintética, pero aportando muchos datos.
4. **Es muy importante contestar las preguntas:** ¿Qué ocurre? ¿A quién le ocurre? ¿Dónde le ocurre? ¿Qué pasa al final?
5. **Describir al protagonista con su atributo más dominante:** profesión, rol o adjetivo que lo califique.
6. **Una vez escrito:** es importante reescribir, reescribir, reescribir.

Los Sombreros del Pensamiento

Es una estrategia de aprendizaje que permite analizar detenidamente las formas de pensamiento presentes durante la vida, en los jóvenes permite practicar la empatía y sus capacidades de responder ante situaciones de manera específica, deteniéndonos a pensar desde una forma de pensamiento a la vez.

Beneficios

- A.- Fomenta el pensamiento creativo.
- B.- Impulsa el pensamiento amplio.
- C.- Facilita el análisis y resolución de problemas.

¿Cómo? Saavedra Seoane, B. (s.f.)

De Bono propone seis colores de sombreros que representan las seis direcciones del pensamiento que debemos utilizar a la hora de enfrentarnos a un problema.

El método es sencillo, hay seis sombreros imaginarios que cada uno de los participantes puede ponerse y quitarse para indicar el tipo de pensamiento que está utilizando, teniendo siempre en cuenta que la acción de ponerse y quitarse el sombrero es esencial. Cuando la técnica es empleada en grupo los participantes deben utilizar el mismo sombrero al mismo tiempo.

Los seis estilos de pensamiento representados por cada sombrero son:

Sombrero Blanco: con este pensamiento debemos centrarnos en los datos disponibles. Ver la información que tenemos y aprender de ella.

Sombrero Rojo: con él observamos los problemas utilizando la intuición, los sentimientos y las emociones. El participante expone sus sentimientos sin tener que justificarlos.

Sombrero Negro: haciendo uso de este sombrero pondremos en marcha el pensamiento del juicio y la cautela, poniendo de manifiesto los aspectos negativos del tema tratado.

Sombrero Amarillo: con este sombrero pensaremos positivamente, nos ayudará a ver por qué algo va a funcionar y por qué ofrecerá beneficios.

Sombrero Verde: este es el sombrero de la creatividad. Algunas de las técnicas existentes para desarrollar la creatividad pueden ser utilizadas en este momento.

Sombrero Azul: es el sombrero del control y la gestión del proceso del pensamiento. Con él se resume lo que se ha dicho y se llega a las conclusiones".

Aprendizaje a través de proyectos

Es el diseño de una serie de tareas para la resolución de preguntas o conflictos, por medio de la investigación y creación conjunta, lo que produce un aprendizaje y desarrollo de competencias más completas.

Beneficios:

- A.- Se aprende no solo contenidos, sino que trabajan también habilidades.
- B.- Favorece el pensamiento crítico, las habilidades de comunicación y el trabajo en equipo.
- C.- Incrementa la motivación hacia la investigación.

Proceso, según Pujol, F. (2017):

1. La temática enseña contenido significativo.
2. Requiere que los participantes adquieran competencias, el pensamiento crítico, colaboración, comunicación, resolución de problemas, creatividad e innovación.
3. La investigación y creación de algo nuevo es imprescindible. Los participantes deben hacerse preguntas y buscar las respuestas.
4. Se centra en una pregunta guía.
5. Crea la necesidad de conocer contenidos específicos y desarrollar ciertas habilidades.
6. Permite tomar decisiones.
7. Incluye procesos de evaluación y reflexión.
8. Finalmente socializar el trabajo realizado.

Sorprendizaje

Más que una estrategia específica, es la capacidad de transformar los encuentros en espacios de creación donde los jóvenes puedan sorprenderse por lo que aprenden, por medio de datos desconocidos y lo incierto de cada encuentro por vivir en el proceso formativo, requiere de maestros y guías apasionados que puedan actualizar sus métodos y modos de enseñar.

Beneficios:

- A.- Propicia espacios motivadores.
- B.- Despierta la atención, el interés y la implicación.
- C.- Potencian la interacción.

¿Cómo soñamos los encuentros formativos? Es importante incluir en los espacios formativos con los jóvenes, lo siguiente, según Díaz (s.f.):

- **Potenciar los sistemas “caórdicos” (caos + orden).** Donde se fomenten los espacios de experimentación, donde los jóvenes puedan aprender tanto conocimientos de una forma autónoma como puedan descubrirse a sí mismos. Y además se fomenten los espacios de compartir ese conocimiento, pero de una forma bidireccional participante-profesor.
- **Aumentar la conexión con el estudiante del S. XXI.** Siempre se dice que para que un mensaje llegue de forma correcta, es necesario adaptarnos al receptor. Conocer sus necesidades, intereses, motivaciones, conocimientos... es la base para que ellos sean sujetos activos en su camino de aprendizaje.
- **Buscar el asombro, la sorpresa, la curiosidad...** llegando así al “SORPRENDIZAJE”. No hay mejor forma de adquirir conocimientos que esta.
- **Potenciar nuevos roles para el profesorado.** Los tres roles fundamentales de un educador deberían ser los de empujador, donante y agitador.
- **Cambiar el método de aprendizaje, fomentando el debate y no solo la escucha del profesor.** Una de las grandes riquezas de las aulas actualmente es la diversidad, nutrirse de lo que pueden aportar los alumnos, que unos puedan aprender de otros, debe ser un pilar fundamental en la educación del futuro.
- **Que el máster principal de los profesores sea el de la observación.**

Estrategias de trabajo cooperativo

“Les ruego, hermanos, en nombre de Cristo Jesús, nuestro Señor, que se pongan todos de acuerdo y terminen con las divisiones; que encuentren un mismo modo de pensar y los mismos criterios.”

1 Corintios 1,10

Para Pérez S. (2010) el aprendizaje cooperativo hace posible entender los conceptos que tienen que ser aprendidos a través de la discusión y resolución de problemas a nivel grupal, es decir, a través de una verdadera interrelación. Usando este método, los estudiantes también ”.

Beneficios:

- A.- Promueve el desarrollo de destrezas complejas de pensamiento crítico.
- B.- Los participantes aprenden las habilidades sociales y comunicativas que necesitan para participar en sociedad y convivir.
- c.- De este modo, los estudiantes trabajan juntos buscando un objetivo común: maximizar el aprendizaje de todos.

Aprendizaje colaborativo

Es el trabajo que se realiza en pequeños grupos, donde cada integrante se encarga de una tarea específica orientado al logro de la actividad final, con la responsabilidad de todos apoyar en el proceso de trabajo.

Beneficios:

- A.- Insistencia en la interrelación positiva entre los miembros del grupo, sin caer en un mero desarrollo de la tarea.
- B.- Intervención con un feed-back en los modos de interrelación por parte de los miembros.
- C.- Favorece la construcción del conocimiento, el desarrollo de habilidades y estrategias.

Pasos que propone Rojas, J. (s.f.):

- 1- Autonomía en el trabajo; cada miembro del grupo debe tener una tarea propuesta con la responsabilidad de llevarla a cabo, esto no quiere decir que solo deba preocuparse de su trabajo, sino de cooperar mediante el trabajo independiente, aportando al grupo completo con el fin de realizar el trabajo propuesto.
- 2- Los grupos de trabajos se forman con funciones heterogéneas y incluyendo las competencias de sus miembros.
- 3- En cuanto a las relaciones que requiere el trabajo en grupo se deben de llevar a cabo elementos constituyentes como: La confianza, comunicación, gestión de conflictos, solución de problemas, toma de decisiones y regulación de procedimientos grupales.
- 4- Intervención con un feed-back en los modos de interrelación por parte de los miembros.
- 5- En el transcurso de la labor colaborativa, la capacidad de liderazgo es una función repartida entre todos los miembros del grupo, es decir, se asumen roles de gestión y funcionamiento.
- 6- Insistencia en la interrelación positiva entre los miembros del grupo, sin caer en un mero desarrollo de la tarea.
- 7- La evaluación debe de ser de forma grupal pero también de forma individual.

Comunidades de colaboración virtual

La creación de grupos colaborativos por medio de medios tecnológicos donde se comparten intereses en común y unas reglas preestablecidas, con el propósito de compartir y construir conocimiento de manera colaborativa.

Beneficios:

- A.- Crear un trabajo colaborativo y en grupo, para que colectivos con un mismo perfil académico o científico puedan llevar a cabo trabajos en común.
- B.- Crear un espacio para la reflexión.
- C.- Compartir un interés u objetivo común con otras personas.

Castaño, Mestre, Molina, Prado y otros, (2019) plantean que, las comunidades pueden establecerse de acuerdo a:

1. Crear un espacio para la reflexión.
2. Crear un trabajo colaborativo y en grupo, para que colectivos con un mismo perfil académico o científico puedan llevar a cabo trabajos en común.
3. Compartir un interés u objetivo común con otras personas.
4. Ofrecer un punto de encuentro, información y coordinación.
5. Intercambiar experiencias y conocimientos.
6. Promover y facilitar la colaboración en proyectos comunes de investigación, desarrollo e innovación.
7. Difundir información de interés, como congresos, seminarios, convocatorias.
8. Buscar sentido de pertenencia a un grupo. (p.3)

Estrategias para desarrollar Talentos

“Al primero le dio cinco talentos de oro, a otro le dio dos, y al tercero solamente uno, a cada cual según su capacidad.”

Mateos 25,15

Lozano N. (2011) La estrategia para potenciar el desarrollo del talento se define como el conjunto de acciones planificadas, dirigidas y evaluadas por el facilitador con el objetivo de estimular las potencialidades grupales e individuales de los estudiantes a fin de potenciar el desarrollo del talento.

Beneficios:

- A.- Identificar las potencialidades, intereses y motivos del grupo y cada uno de sus miembros sobre la base del diagnóstico aplicado.
- B.- Reflexión: facilidad para asumir una actitud analítica al enfrentar los problemas.
- C.- Transferencia: posibilidad de aplicar eficazmente los conocimientos y habilidades a nuevas situaciones.

Escuela de Talentos

Espacios donde los jóvenes puedan descubrir y potenciar sus dones y capacidades, por medio de actividades que promuevan y desarrollen sus intereses.

Beneficios:

- A.- Facilita el reconocimiento de las características que pueden estar presentes en personas excepcionales.
- B.- Se identifica a las personas que sobresale de la media, actitud positiva constante, creatividad en el ámbito artístico y académico,
- C.- Capacidad para resolver problemas efectivamente; y cómo estas particularidades logran que la persona sobresalga entre sus pares.

Pautas para realizar una escuela de talentos, según Jericó, (2013).

1. La primera clave para saber en qué tenemos talento es pensar en aquello que nos apasiona.
2. Reflexiona sobre si lo que quieras alcanzar es algo que realmente te enamora.
3. Para mejorar en algo es recomendable invertir tiempo en estudiarlo, practicarlo o mantener contacto con personas que ya sepan hacerlo. Ponte cerca de los mejores para conseguir aquello que quieras alcanzar.
4. Repetición, repetición y repetición. No hay talento sin hábitos, no hay talento sin esfuerzo. Por ello, una vez más, marca un plan de acción para que, al menos, semanalmente te veas obligado a repetirlo.

Se sugiere la Bitácora especial, “**Los Talentos de Jesús y sus discípulos**” que se proporciona en la página web de Huellas Venezuela, con el siguiente link: <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2021/05/Bitacora-Epecial-Los-talentos-de-Jesus-y-de-sus-Discipulos.pdf>

Artes Escénicas

Son las actividades representativas del arte, sobre todo enfocadas al teatro y el baile, incluso la música, donde se demostrará el talento por medio de las expresiones artísticas.

Lowe, G. (s.f) indica algunos beneficios de las artes escénicas.

- A.- La confianza en sí mismo y las destrezas de presentación.
- B.- Creatividad e innovación.
- C.- Fomentar la participación crítica y argumentativa, es un medio para la autoexpresión empatía y compasión.

Pautas relevantes Escobar, A. (s.f.):

1. Debe haber un espacio donde desarrollar la trama, y un público que observe.
2. Cuenta casi invariablemente con actores, escenario, público y objetos. Integran a numerosas personas con formaciones diferentes, que tendrán responsabilidades en el montaje de la obra, de acuerdo a su especialidad.
3. Cualquier forma de arte que involucre la escenificación puede considerarse arte escénico.

Arteterapia.

Comúnmente utilizada para fines terapéuticos, se ha expandido como muestra de expresión artística, de autoconocimiento y creatividad, se trata de colocar al joven con sus talentos artísticos donde pueda expresar y conocerse de manera libre y autónoma, cuenta con orientaciones generales.

Beneficios, que señala Lara Proaño, B. (s.f.):

- A.- Explora nuevas vías para expresar sentimientos y emociones.
- B.- Fortalece la autoestima.
- C.- Mejora de la capacidad de atención y concentración.

¿Cómo hacer arteterapia? Según Guerrón, E. (2015)

1. Se utiliza tanto en niños como en adultos. El papel de la expresión simbólica remite a la representación de sucesos mediante símbolos creadas por el mismo autor. Este proceso se realiza con una libre asociación. El ser humano posee otras formas de expresión y comunicación como símbolos e imágenes.
2. Utiliza esencialmente los medios propios de las artes visuales para promover cambios significativos y duraderos en las personas, potenciando su desarrollo y evolución como seres individuales y sociales.
3. Se practica en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de una persona profesional de la arteterapia.
4. La Arteterapia puede utilizarse con cualquier colectivo de cualquier edad siempre y cuando exista la voluntad de la persona de iniciar una psicoterapia en la que se le va a animar a emprender a su vez un proceso artístico.
5. Algunos ejemplos: Mándalas, collage.

Estaciones de los talentos

Expresar una idea a través de diversas opciones.

Beneficios:

- A.- Atiende los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje.
- B.- Propicia el pensamiento crítico.
- C.- Proporciona un desarrollo integral.

¿Qué implica trabajar por estaciones de aprendizaje?

El aprendizaje por estaciones requiere de una organización y planificación exhaustivas, vinculadas a desgranar el contenido a trabajar en tareas diversas que favorezcan su adquisición desde diferentes perspectivas y puntos de vista. Para ello, debemos utilizar actividades que envuelvan la temática de forma multidireccional, estableciendo conexiones entre el contenido a aprender.

La puesta en marcha de estaciones de aprendizaje implica organizar el espacio de manera que el participante pueda realizar, simultáneamente, actividades diferentes enmarcadas en un mismo eje vertebrador. Se establece, por tanto, un “circuito de aprendizaje” por el que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes irán rotando, de modo que terminen realizando todas las propuestas.

Requiere considerar determinados aspectos como plantea Rodríguez, Y. (2021):

1. Organizar a los participantes por grupos (preferiblemente de unas cuatro personas), considerando las potencialidades, fortalezas y limitaciones de cada una de ellas, estableciendo un equipo que pueda retroalimentarse y aprender los unos de los otros
2. Exponer las actividades de forma anticipada. El facilitador deberá explicarlas al grupo, de modo que sepan que deben hacer en cada estación
3. Establecer un tiempo máximo para realizar la actividad propuesta en cada estación. máximo, unos 20 minutos por cada estación. Para medir el tiempo podemos utilizar relojes de arena o aplicaciones digitales que nos ayuden a visualizar el tiempo del que disponemos en cada momento.
4. Rotación de los equipos. Una vez finalizado el tiempo establecido, los grupos rotarán por las diversas estaciones.
5. La variedad de las actividades propuestas. Resulta imprescindible que cada estación contenga una tarea diferente a la anterior, tanto en su formato (manipulativa, plano gráfico, digital, juego...) como en su desarrollo (por parejas, individual o para todo el grupo). También debemos alternar actividades de carácter lúdico con aquellas que requieran procesos cognitivos más densos. Es recomendable que siempre propongamos una actividad individual, de modo que pueda servir para evaluar o para conocer cómo está evolucionando el participante.

Danzas aborígenes

En la búsqueda de promover la cultura y resaltar el arte nacional, poder contar con expresiones artísticas planificadas.

Beneficios:

- A.- Guardan la esencia del venezolano mestizo, alegre, creyente y comunitario.
- B.- Ayudan a conocer las expresiones rituales e integradas a un sistema festivo más amplio.
- C.- El baile un arte social y una de las formas más ancestrales de expresión corporal.

Característico de las danzas.

En estos bailes y danzas se encuentran elementos característicos de la cultura como son la interacción de la herencia europea con la herencia indígena, distintos rituales y creencias se sincretizan en ceremonias y danzas con fines místicos y recreativos, las comunidades generación tras generación hacen parte de la memoria colectiva estas tradicionales danzas. Cada una tiene sus características, pero entre sí guardan la esencia del venezolano mestizo, alegre, creyente y comunitario.

Se mencionan tres danzas o bailes típicos de diferentes regiones de Venezuela, todos son conocidos y apreciados, representan nuestra sangre ligada, nuestro brillo y nuestros orígenes, se trata del Sebucán, Las turas y el Maremare.

Historytelling

El arte de crear historias con un personaje y una trama, es la capacidad de conectar por medio de relatos, para transmitir uno o varios mensajes.

Beneficios:

- A.- Promueve el aprendizaje.
- B.- Permite crear y narrar historias con el fin de trasmisitir información.
- C.- Se establecen diálogos coherentes entre el que da la información y quién la recibe.

Se usan los libros de historias por razones variadas, entre las que se encuentran:

1. Son motivadoras, ejercitan la imaginación porque los niños se involucran en la historia ya que se identifican con los personajes.
2. Unen la fantasía y la imaginación con el mundo real de los niños, proveen la manera en que los niños tengan un vínculo entre la casa y el colegio.
3. La repetición permite la adquisición y refuerzo de aspectos del lenguaje.
4. Proveen oportunidad para desarrollar continuidad en el aprendizaje.
5. Escuchar historias ayuda a los participantes a tomar conciencia del ritmo, la entonación y la pronunciación del lenguaje.

Estrategias de compromiso ciudadano

"Le preguntaron: «Maestro, ... ¿Está permitido pagar impuestos al César o no?» Jesús vio su astucia y les dijo: «Muéstrenme una moneda. ¿De quién es esa cara y el nombre que tiene escrito?» Le contestaron: «Del César.» Entonces les dijo: «Pues bien, devuelvan al César las cosas del César, y a Dios lo que corresponde a Dios.» Lucas 20, 22-25

Según, León M., Miño Y., Intriago M., Coello C. y Flores R. (2013) el compromiso ciudadano “es un movimiento cívico y de conciencia que consiste en principios, valores y virtudes que busca que los mismos se conviertan en ideales individuales que ayuden a un cambio real en la sociedad”.

Beneficios:

- A.- Requiere un diálogo activo e intencional entre los ciudadanos y los responsables de las decisiones públicas.
- B.- Identifica lo que es importante para los ciudadanos.
- C.- Proporciona un espacio para debatir, evaluar las políticas y contribuir a los proyectos sociales.

Ferias Ecológicas.

Como estrategias para la concientización en cuanto al cuidado de la casa común, las ferias ecológicas pretenden resaltar actividades, símbolos experiencias significativas que permita profundizar en el conocimiento y la conciencia del tema ecológico.

Beneficios:

- A.- Se crean espacios de promoción y formación de la conciencia ecológica.
- B.- Las organizaciones se unen para trabajar articuladamente para educar a la población sobre temas de reciclaje y sostenibilidad.
- C.- La bioconstrucción, la alimentación sustentable, el greenwashing (lavado verde), desarrollo sostenible, el turismo como cambio sostenible, el emprendimiento ecológico, el reciclaje electrónico y la moda sustentable, serán algunos de los temas que se abordan en las ferias ecológicas.

Consejos para organizar una feria ecológica

1. **Planifica con antelación.** Este consejo es vital para organizar todo tipo de evento. Se ha de planificar con suficiente antelación un plan de acción que incluya marketing (técnicas de mercado), lugar para la celebración de la feria, personal necesario y materiales, contacto con organizaciones y organismos de apoyo, ayuda y participación, entre otros.
2. **Contrata proveedores sostenibles.** Esta parte es muy importante, ya que, como feria ecológica, tiene que ser todo ecológica y sustentable. No lo dudes y cuenta solo con empresas que tengan sello ambiental.
3. **Genera impacto.** Obviamente, el objetivo de este evento ecológico es la generación de impacto entre los asistentes. Así pues, es importante que se tenga en cuenta y se opte por actividades, expositores y actos que sean atractivos, llamativos y que queden en la mente del público.

Metodología Reto País

Planificación estratégica y prospectiva, haciendo el ejercicio de soñar el país en distintos ámbitos; luego, hacer el contraste entre el sueño y la realidad y análisis del contexto y, por último, termina con la definición personal de compromisos y acciones, llamadas trayectorias de acción, que permitan construir el país soñado.

Beneficios:

- A.- Ayuda encontrarse y para soñar juntos, viendo la realidad.
- B.- Permite confrontar sueños y realidades.
- C.- Se plantea un futuro posible, determinando una ruta de acción.

Partes y Procedimientos:

Previo: Dividir el grupo en tres (3) estaciones:

1. Valores y Personas.
2. El Estado y sus Instituciones.
3. Contexto Nacional-Local (sociedad).

I Parte: Imaginar soñar: Esbozar el futuro anhelado, describir sueños y aspiraciones.

- a. Responder la siguiente pregunta: ¿Cómo queremos que sea nuestra comunidad en el año 2030?
- b. Plasmar las ideas en el papel bond.
- c. Cada 5 minutos habrá rotación, hasta que todos los grupos pasen por cada una de las estaciones.
- d. Plenaria.

II Parte: Realidad: Examinar la situación actual. Identificar y jerarquizar los problemas existentes en el país-comunidad y revisar factores e indicadores.

- a. En una hoja de papel cada participante debe escribir 3 problemas urgentes o prioritarios de su comunidad.
- b. Entre todos: se ordenan o agrupan los problemas.
- c. Se escogen los 3 más importantes.
- d. Se registran en el formato: PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD (Vivienda, salud física, alimentación, nutrición, educación, trabajo, seguridad social, seguridad, institucionalidad y ciudadanía.)

III Parte: Confrontación: A la luz de los sueños y la realidad: consensuar el futuro posible, reflexionar sobre los problemas y necesidades y se determina el futuro anhelado posible: HORIZONTE.

- a. Se redistribuyen los participantes: Nuevos Grupos.
- b. Responder en el papel bond las siguientes preguntas: ¿Cómo deseamos que sea X en el año 2030? ¿Qué tipo de personas, comunidad e instituciones necesitamos que existan en el 2030?
- c. Rotación cada 5 minutos, hasta que todos los grupos pasen por cada estación-tema.
- d. Llenar el formato Horizonte
- e. Plenaria.

IV Parte: Trayectoria de acción: “**inicia la construcción del futuro**”: Tomar en cuenta los problemas más urgentes, intercambiar y debatir de ideas: acuerdos y precisar las acciones a llevar a cabo (promoción, planificación comunitaria, continuidad)

- a. Cada grupo debate los problemas más urgentes.
- b. Deciden las acciones a llevar a cabo.
- c. (Formato: Trayectoria de Acción): ¿Qué haremos? ¿Cómo lo haremos? ¿Qué necesitamos? ¿Cuándo lo haremos?

V Parte: Comparar horizontes y acciones con la Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Horizonte  **Trayectoria de Acción**  **ODS.**

- a. Revisar objetivos.
- b. Responder las preguntas: ¿Cómo se relaciona nuestro horizonte (en el tema X) con los ODS? ¿Cómo pueden contribuir nuestras acciones (en el tema X) al logro de los ODS?
- c. Plenaria.

Cierre: Actividades Creativas.

Tomando en cuenta el trabajo realizado y aprendizaje obtenido, cada grupo deberá escribir y presentar una canción. 10 min.

Cabildo abierto

Es la realización de simulacros donde se ejerce ciudadanía con los representantes legislativos, se debaten puntos de interés para el público específico que participa y se toman decisiones con la mayoría de votos.

Beneficios:

- A.- Permite que todos participen y desarrollen competencias de comunicación y pensamiento crítico.
- B.- Aplica conocimiento a través de la discusión de un tema particular.
- C.- Posibilita un ejercicio metacognitivo.

Etapas, confrontado con Hermosilla, K. (2019):

- 1.- El asesor prepara un tema que será trabajado. Es importante entregar material a los participantes para que realicen sus intervenciones.
- 2.- Se da las instrucciones para realizar el cabildo abierto. Es importante subrayar que las intervenciones deben fundamentarse y que deben ser breves (máximo tres o cinco minutos por participantes).
- 3.- Se pide a los participantes que den su opinión del tema planteado. Se busca un responsable para controlar el tiempo.
- 4.- Una vez que el participante termina su intervención, señala un compañero que hará lo propio. De esta manera, todos los participantes pueden pronunciarse su intervención.
- 5.- Se culmina con una plenaria en las que se recojan las conclusiones obtenidas, las opiniones obtenidas, entre otras.

Proyectos Sociales.

La puesta en práctica de los diversos conocimientos es fundamental para afianzar los conocimientos y el aprendizaje significativo, por ello en el desarrollo de proyectos sociales los jóvenes podrán tener una visión completa del proceso y el impacto que pueden causar en su contexto, partiendo de los apostolados, desarrollo de actividades pastorales en las comunidades donde hacen vida previamente planificadas y premeditadas.

Beneficios:

- A.- Favorece el aprendizaje significativo.
- B.- Vincula saberes de diversas disciplinas.
- C.- Aportan conocimiento y contribuyen a la transformación social.

Veamos paso por paso las distintas etapas por las que debemos pasar para elaborar un proyecto social, confrontado con García (2019):

1. **Planteamiento.** Será el momento en el que detectaremos la necesidad a la que queremos dar solución. En esta primera etapa por lo tanto debemos definir el objetivo que va a impulsarnos a realizar el proyecto social.
2. **Alcance.** Es el momento de ser ambiciosos y ver hasta dónde queremos llegar con nuestro proyecto social. Las metas deben ser claras, concisas y alcanzables, ya que, si no, corremos el riesgo de caer en un desánimo si nos ponemos objetivos inalcanzables.
3. **Elaborar un plan de acción.** En ese plan será donde plasmemos de manera detallada todos los objetivos e impactos que queremos lograr. Será gracias al cual tendremos la opción de atraer a donantes y voluntarios a nuestro proyecto social.
4. **Difundir.** Internet y las redes sociales pueden ser las grandes aliadas de nuestro proyecto social. Es importante crear una página web, ya que gracias a ella podremos crear una imagen profesional y de seriedad. Las redes sociales pueden facilitarnos llegar a más personas.
5. **Contactos locales.** Es importante tener contactos en nuestro entorno y que se nos conozca. A su vez, esto también nos servirá para comprobar las necesidades de nuestra localidad o provincia y comprobar la eficacia de nuestro proyecto social.
6. **Analizar la financiación.** Es importante tener claro de cuánto dinero precisamos así de cómo se va a invertir para presentarlo a las diferentes empresas a las que vamos a solicitar ayuda.
7. **Evaluación.** Se debe hacer desde el momento en el que nos planteamos llevar a cabo un proyecto social, ya que comenzaremos con una evaluación inicial de las necesidades y a lo largo de toda la puesta en marcha deberemos ir evaluando cómo se está desarrollando todo el proceso para adaptarnos a las necesidades del momento.

Metodologías de intervención comunitaria.

Según Poveda J. (2021) en las metodologías de intervención comunitaria de la Asociación Civil Huellas, indica que, “esta metodología es aplicable en contextos vulnerables de violencia armada, desplazamientos forzados, precariedad de servicios públicos, poca o nula representación gubernamental. Motiva y cualifica al vecino de la comunidad para que también aporte en la resolución de los problemas y en el desarrollo local. Desde Huellas se ofrecen dos metodologías “Vamos a llevarla en Paz” y “Proyecto Pueblo”; ambas metodologías ponen en movimiento a las comunidades donde se ejecutan.”

Beneficios:

- A.- El ciudadano participa y compromete con el desarrollo y crecimiento de la comunidad.
- B.- Fortalece el trabajo colaborativo y en red en la comunidad.
- C.- Abren espacios inclusivos para todos.

Se sugiere desde Huellas en su página web, dos metodologías de intervención comunitaria: la Bitácora especial, “Vamos a llevarla en paz” y “Proyecto pueblo”, disponibles en: <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/11/Promoviendo-el-desarrollo-local-Lista-V37.pdf>

Estrategias de innovación

"Y nadie echa vino nuevo en recipientes de cuero viejos, porque si lo hacen, se reventarán los cueros, el vino se desparramará y los recipientes se estropearán. El vino nuevo se echa en cueros nuevos, y así se conservan bien el vino y los recipientes.»

Mateo 9,17

Según Inbar, D. E. (1996) Innovar “es el volver a trabajar sobre campos de acción conocidos para aplicarlos a nuevas circunstancias. Es la creación de nuevas formas de percibir y acercarse a los problemas. En mayor medida, la innovación es el resultado de acciones preestablecidas; se orienta hacia una adaptación flexible, hacia la experimentación, hacia el cambio guiado.” Es el desarrollo de acciones novedosas que permitan el logro de capacidades y competencias de los participantes.

Beneficios:

- A.- Desarrolla la creatividad y las habilidades.
- B.- Los procesos de innovación generan nuevos conocimientos.
- C.- Significa acompañamiento, mediación y coparticipación en la construcción de conocimiento.

Gamificación

En la integración de las TIC como una herramienta relevante para el aprendizaje, la gamificación pretende enseñar por medio de juegos que motiven y capten la atención de los estudiantes, lo que incluye el constante reconocimiento de logros por medio de cuadros, insignias, barras de progreso, entre otros

Beneficios:

- A.- Permite integrar a los participantes en su proceso de aprendizaje a través de la creación de espacios de juegos. Facilita la adquisición de conocimientos de manera divertida logrando que el participante viva una experiencia positiva.
- B.- Permite mejorar la atención, creatividad y la capacidad de razonamiento.
- C.- Se desarrolla mayor compromiso, autonomía, trabajo en equipo, interacción social, capacidad de resolución de problemas y la toma de decisiones, así como el reforzamiento de valores (tolerancia, compromiso, colaboración, entre otros).

¿Cómo hacer gamificación? Podemos gamificar prácticamente cualquier contenido que queramos enseñar, solo necesitamos algo de creatividad y tener en cuenta los siguientes puntos, como lo plantea “Ele internacional”. (s.f.).

1. **Definir un objetivo:** Piensa en qué conocimientos quieras que tus alumnos adquieran o practiquen.
2. **Transforma el aprendizaje en juego:** Plasma el aprendizaje tradicional con propuestas divertidas, puedes inspirarte en juegos tradicionales (trivial, cartas, etc.).
3. **Propón un reto:** Deja claro a tus alumnos cuál es el objetivo lúdico. ¿Por qué es divertido? ¿Qué tengo que conseguir?
4. **Establece las normas del juego:** Crea normas concretas y sencillas para evitar el caos. Comprueba que lo han entendido.
5. **Crea recompensas y motivar:** Busca una recompensa con puntuaciones, diplomas, títulos, etc.

Museos Virtuales

Recrear y exponer símbolos, reseñas y objetos representativos y significativos históricos, utilizar la retrospectiva para admirar el camino andado permite visualizar el futuro.

Beneficios:

- A.- Facilitan el conocimiento basado en la observación indirecta del mundo natural.
- B.- Favorece el uso de la tecnología como medio de aprendizaje.
- C.- Posibilita el desenvolvimiento en contextos globalizados.

Para Garcés, S. (s.f), “Los museos virtuales son una realidad, gracias a diversas iniciativas de digitalización del patrimonio cultural, **puedes acceder a numerosos museos del mundo**, basta un acceso a internet. Los museos online son excelentes recursos didácticos para la formación.

¿Se puede crear un museo virtual?

Existen herramientas digitales como Museum Box que permite crear un museo virtual con las obras realizadas por los participantes. Es necesario estar previamente registrado (como persona o institución), para luego armar un museo virtual mediante galerías que permiten ingresar imágenes, texto, link, audio, videos y otros elementos que enriquecen las colecciones de obras.

Con estas aplicaciones, solo falta animarse a viajar por el mundo virtual del arte mundial.

Estrategias Lúdicas

"Jesús les habló de muchas cosas, usando comparaciones o paráboles. Les decía: «El sembrador salió a sembrar.»

Mateo 13,3

Según Camacho Caratón, T., Flores Rico, M. E., Gaibao Mier, D. M., Aguirre Lora, M. A., Pasive Castellanos, Y., & Murcia Neira, G. (2012), son las que, “facilitan el aprendizaje mediante la interacción agradable, emocional, y la aplicación de juegos recreativos, didácticos y cantos, es decir, son un medio de aprendizaje, que influyen en gran proporción al rendimiento, ya que estimula la capacidad sensorial y emocional.

Beneficios:

- A.- Facilitan el desarrollo y adaptación del grupo.
- B.- Se crece en confianza y se fortalecen las relaciones interpersonales y con el entorno.
- C.- Presupone la atención y motivación para el aprendizaje.

Dinámicas y juegos

Las Dinámicas como herramientas “son procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad de grupo” (Cirigliano y Villaverde, 1981; p.78). Son medios didácticos para lograr los objetivos de grupo; las técnicas que se aplican se derivan de los conocimientos derivados de la Dinámica de grupo. Manual de asesores (2010).

Mientras que el juego para Jaramillo, R. (2011) señala que el juego “constituye un excelente medio para los planteamientos didácticos” y ayudan en los aspectos de carácter, las habilidades sociales, los dominios motores y el desarrollo de cualidades físicas.

Beneficios:

- A.- Proporciona herramientas para el conocimiento de los participantes de los grupos. Grupos.
- B.- Son técnicas que ayudan a mejorar la calidad de los procesos de aprendizaje y el desarrollo de actividades.
- C.- Propician estados emocionales positivos y dinamismo que ayuda a desarrollar en el participante un estado físico y mental más adecuado para el aprendizaje

Se sugiere desde Huellas en su página web, en la sesión “Otros Documentos de Interés”, algunas propuestas de dinámicas:

1. 700 Dinámicas grupales, disponible en: https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/05/700-Dinamicas_compressed-1.pdf
2. Dinámicas grupales, disponible en: <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/05/Dinamicas-grupales-.pdf>
3. Orientaciones uso de dinámicas grupales, disponible en: <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/05/Orientaciones-Uso-de-Dinamicas-Grupales.pdf>

Música

Christus Vivit, 226 (2019) “Del todo peculiar es la importancia de la música, que representa un verdadero ambiente en el que los jóvenes están constantemente inmersos, así como una cultura y un lenguaje capaces de suscitar emociones y de plasmar la identidad. El lenguaje musical representa también un recurso pastoral, que interpela en particular la liturgia y su renovación. El canto puede ser un gran estímulo para el caminar de los jóvenes.”

Beneficios:

- A.- Permiten potencias la enseñanza y aprendizaje.
- B.- Generan espacios de reflexión.
- C.- Fomentan el dinamismo, creatividad y alegría.

Se sugiere desde Huellas en su página web, en la sesión “Otros Documentos de Interés”, la propuesta de un “Cancionero Huellas”, disponible en: <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/11/CancioneroHuellasMusical-v2112022.pdf>

Estrategias Digitales

*“Pero los jóvenes son capaces de crear nuevas formas de misión, en los ámbitos más diversos. Por ejemplo, ya que se mueven tan bien en las redes sociales, hay que convocarlos para que las llenen de Dios, de fraternidad, de compromiso.” **Christus Vivit 241 (2019)***

De acuerdo con Vargas (2020) las estrategias educativas digitales “promueven el trabajo activo, colaborativo e interactivo de educadores y educandos, con el propósito de alcanzar objetivos académicos” (p. 4).

Beneficios:

- A.- Flexibilizan la enseñanza.
- B.- Enseñan a trabajar y colaborar en equipo.
- C.- Renuevan los métodos de aprendizajes y sus procesos.

Recursos Digitales que se ofrecen desde Huellas para la formación

Te invitamos a participar, descubrir y compartir desde Huellas las estrategias pedagógicas digitales para formar en liderazgo social, cristiano y ciudadano. Las propuestas desarrolladas, son:

1.- Página Web: disponible en: <https://huellas.org.ve/> donde se conoce todo lo referente al trabajo pedagógico pastoral que Huellas está desarrollando y los recursos digitales propuestos para la formación de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos.

2.- Lider App – Huellas y su uso como recurso educativo, disponible en:

<https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2022/11/Propuesta-de-Cartilla-APP-vd01042022.pdf>

3.- Huellas Musical con un Canal Musical Youtube. “Desde los primeros días de Huellas, nuestras canciones se convirtieron en nuestro símbolo de pertenencia y en el perfil refrescante de nuestra espiritualidad juvenil y comprometida”. P. Miguel Matos, SJ.

Canciones disponibles en YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCN0njFP-dXwTOrKUldqeIPA>

4.- Segmento radial Huellas en familia, articulado con Fe y Alegría. El segmento sale al aire a través de la emisora IRFA 105.9 FM, en el programa “Bienvenido a tu Casa”. Accesible por internet.

Referencias

- Ámbito de la educación. (2017). *Técnicas de estudio: Autoexplicación. ¿En qué consiste?* <http://ambitodelaeducacion.com/informe/consejos-utiles/tecnica-de-estudio-autoexplicacion-en-que-consiste/>
- Andreu Díaz, M. (s.f.). *Sorprendizaje: el futuro de la educación*. Kliuers. <https://kliuers.org/profesores/sorprendizaje-el-futuro-de-la-educacion/>
- Asociación Civil Huellas. (2021). *Itinerarios Formativos*. Caracas.
- Asociación Civil Huellas. (2020). *Propuesta Curricular 2020*. Caracas. <https://huellas.org.ve/wp-content/uploads/2021/08/Propuesta-Curricular-de-A.C-Huellas-2020-VD30012021.pdf>
- Astacio, Yomeyli. (2020). Siete ejercicios de risoterapia para hacer en familia y llenar la casa de carcajadas. ABC familia. https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-siete-ejercicios-risoterapia-para-hacer-familia-y-llenar-casa-carcajadas-202012281902_noticia.html
- Biodanza hoy, Biblioteca virtual de biodanza en español. (s.f.). *Cómo es una sesión de biodanza*. <https://www.biodanzahoy.cl/biodanza/como-es-una-sesion-de-biodanza/>
- Cabarrús, C. R. (2004). Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal (4^a. Ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Miranda-Jose.pdf>
- Camacho Caratón, T., Flores Rico, M. E., Gaibao Mier, D. M., Aguirre Lora, M. A., Pasive Castellanos, Y., & Murcia Neira, G. (2012). *Estrategias pedagógicas en el ámbito educativo*. Bogotá.
- Castaño, L., Mestre, G., Molina R., Prado, M., Ruiz, E., Unigarro, M. (2019). *Las comunidades virtuales en el contexto de las redes universitarias*. http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid=1267112074149_1107415245_2128 [10/09/2019]
- Cantavella, Raimon. (s.f.). *¿Qué es elevator pitch y cómo se hace? Guía de 5 pasos para crear el tuyo*. Coaching y comunicación. <https://www.yoscoaching.com/blog/elevator-pitch-que-es-como-hacer-guia-ejemplo/>
- Centro de estudios de psicología. (2019). Autoconocimiento aprende a conocerte mejor. <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/#:~:text=El%20autoconocimiento%20consiste%20en%20conocernos,y%20problemas%20en%20cualquier%20contexto>

Christus Vivit. (2019). *Exhortación Apostólica Postsinodal a los jóvenes y a todo el Pueblo de Dios.*

Cep de Villamartín. (s.f.). *Curso: Risoterapia y Educación emocional.*

Danzas tradicionales típicas de indígenas de la localidad de la región y la nación como expresión de la actividad física. (2016)
<http://petionedufisica.blogspot.com/2016/11/danzas-tradicionales-tipicas-de.html>

Diccionario de la Real Academia Española. (2014).

Ecogra. (s.f.). *Cómo organizar una feria ecológica.* <http://ecogra.cat/como-organizar-una-feria-ecologica/>

El blog: soluciones para una sociedad inclusiva. (2021). *Un espacio sensorial para sentirse bien.* <https://www.bloghoptoys.es/espacio-sensorial-rincon-para-sentirse-bien/>

Ele internacional. (s.f.). 11 consejos para gamificar tus clases.
<https://eleinternacional.com/blog/gamificacion/>

Escobar, A. (s.f.). *¿Qué son las artes escénicas?* <https://www.esaem.com/noticias/que-son-las-artes-escenicas/>

Escribir un storyline: cómo hacerlo y para qué sirve. (2019).
<https://www.bubok.es/blog/escribir-un-storyline/>

Estrada N. (2019) *Comunidad virtual una ventana para el aprendizaje colaborativo virtua. Community a windows for collaborative learning.* Universidad de Carabobo. Venezuela

Fe y Alegría. (s.f.). *Desarrollar la competencia interioridad. Estructura Fundamental.* Venezuela.

Fe y Alegría. (s.f.). *Técnicas de interioridad para alcanzar quietud y serenidad, con visualizaciones de Koeppen.* Presentación realizada por / Venezuela.

Garcés, S. (s.f.). Museos virtuales. Grupo educar.
https://www.grupoeducar.cl/material_de_apoyo/los-museos-virtuales/

García, Juan. (27 de junio de 2019). *Cómo realizar un proyecto social.*
<https://redsocial.rededuca.net/realizar-proyecto-social>

González, Mauricio (2008). *La gimnasia cerebral en la educación.* Editorial Tierra Nueva. Brasilia-Brasil.

Guerrón Pérez, E. (2015). *Guía didáctica en estrategias de arteterapia para el trabajo con adolescentes*. Ecuador.

Hermosilla Galeano, K. (22 de octubre de 2019). *Cabildo Abierto*.
<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/2019/10/22/cabildo-abierto/>

Inbar, D. E. (1996). *Innovación educativa y pedagógica*. Fundación WAE.
<https://www.fundacionwae.org/innovacion/>

Infante Lembcke, F. (s.f.). *Estrategias de autocuidado*.
https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgnna/congreso/21_Estrategias_Autocuidado_FedericoInfanteLembcke.pdf

Intriago M., León M., Miño Y., Coello K. y Flores R. (2013). *Compromiso Ciudadano*.
<https://prezi.com/6rsjwstrjare/compromiso-ciudadano/>

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara. (s.f.) *Espiritualidad Jesuita*.
https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id=3196430

Jericó, P. (2013). *Claves para el desarrollo de nuestros talentos*. <https://www.pilarjericó.com/claves-para-desarrollar-nuestro-talento/>

Jaramillo Eslava. R. (2011). *Aprender a jugar y aprender jugando*. Centro de estudios superiores especializados en educación.
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Aprender-a-Jugar-y-Aprender-Jugando/2934668.html>

Jesuitas Provincia Argentina y Uruguay. (s.f.). *¿Qué es la espiritualidad Ignaciana?*
<http://www.centroloyolapamplona.org/que-es-la-espiritualidad-ignaciana/>

Jesuitas Provincia Argentina y Uruguay. (2018). Parroquia Nuestra Señor de Itatí.
<http://www.parroquiaitati.com.ar/2018/08/16/seis-pasos-para-la-oracion-ignaciana/>

Lara Proaño, B. (s.f.). *Los beneficios del arteterapia para adolescentes*. Global Camp.
<https://www.globalcamp.net/los-beneficios-del-arteterapia-para-ninos-y-adolescentes/>

Las reglas de la analogía. (2022). <https://ahorasipaso.com/leccion/las-analogias/>

Lourenco, Antonio SJ, (2016). *Unidos al compartir*. Mag+s 2016. Portugal.
<https://magis2016.org/unidos-al-compartir-2/>

Lowe, Gaynor. (s.f.). *Los beneficios de las artes escénicas*. Panamá.
<https://www.nordangliaeducation.com/es/our-schools/panama/city/metropolitan/learning/performing-arts-with-juilliard/benefits-of-performing-arts#main>

Lozano Cabrera, N. (2011). *Estrategia para potenciar el desarrollo del talento en los escolares de la educación primaria*. Escuela Especial “Hermanos Madrigal”. Puerto Padre, Cuba. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Vol 3, Nº 29. <https://www.eumed.net/rev/ced/29/nlc.htm>

Mujica Sequera, R. (9 de julio de 2016). *El superaprendizaje*. Blog docentes. <https://blog.docentes20.com/2016/07/el-superaprendizaje-2/>

Obras Misionales Pontificias. (2021). *Carta de Juan Pablo II a la Infancia Misionera*. Venezuela.

Ortiz L. y Sandoval M. (2006). *En la V.I.A de los valores*. Colección materiales educativos. Fe y Alegría. Venezuela.

Pérez C. (2019). *Lectio Divina: un método de oración con la palabra que genera el encuentro personal y comunitario con Cristo*. Blogs Académico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. (<https://www.ucsc.cl/blogs-academicos/lectio-divina-un-metodo-de-oracion-con-la-palabra-que-genera-el-encuentro-personal-y-comunitario-con-cristo/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20de%20Lectio%20Divina%20se%20bas%C3%A1%20en%20la%20lectio%20de%20Cristo%20y%20el%20encontr>)

Pérez Alarcón, S. (2010). *Aprendizaje Cooperativo*. Revista digital para profesionales de la enseñanza.

Kolvenbach, Peter. (1991). *Discurso de Apertura del Congreso de Estudios Internacionales sobre la Pedagogía Ignaciana*. Messina.

Prieto, P. (2021). *Ikigai Canvas. Descubre tu propósito*. <https://www.pacoprieto.com/ikigai-canvas/>

Provincia Centroamericana. Comisión de Espiritualidad. (s.f.). *Métodos de la oración*. Encuentros de la Familia Ignaciana.

Pujol Cunill, F. (2017). *El aprendizaje basado en proyectos y por descubrimiento*. Universidad internacional de la Rioja. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6052/PUJOL%20CUNILL%2C%20FRANCISCA.pdf?>

Rodríguez Marín, Y. (2021). *Innovación educativa: Las estaciones del aprendizaje*. <https://redsocial.rededuca.net/innovacion-educativa-estaciones-aprendizaje>

Rojas Robles, J. (s.f.) *El Aprendizaje Colaborativo: Estrategias y habilidades*. Universidad de Granada.

Saavedra Seoane, B. (s.f.). *Técnicas de creatividad: los seis sombreros para pensar*. <https://designthinking.gal/tecnicas-de-creatividad-los-seis-sombreros-para-pensar/>

Salgado, Gema. (2021). Cómo usar las visualizaciones para dar un cambio positivo. Cuerpo mente. https://www.cuerpomente.com/psicologia/visualizaciones-para-dar-cambio-positivo_8653

Schökel Luis. (2006). La biblia de nuestro pueblo.

Toro, José. (s.f.). Guía para la celebración de la hora santa-Exposición al Santísimo. <https://caminoyoracion.org/blog/guia-para-la-celebracion-de-la-hora-santa-exposicion-al-santisimo/>