



## Actividad Formativa - Desarrollo de habilidades esenciales para la vida: título adaptado al enfoque del taller

### Programa de la Actividad Formativa

#### 1. Título de la Acción

<b>Nombre de la formación:</b>	<b>Desarrollo de habilidades esenciales para la vida: título adaptado al enfoque del taller</b>  <i>(Adaptar el título según el enfoque específico del taller, por ejemplo: "Construyendo redes de apoyo", "Habilidades para la vida a través de la comunidad" o "Conexiones para el crecimiento personal y profesional")</i>
<b>Fecha:</b>	Indicar la fecha del evento
<b>Duración:</b>	4 horas y 30 minutos (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
<b>Ubicación:</b>	Nombre del centro, dirección completa, ciudad y país
<b>Organizador/a:</b>	Nombre de la entidad que organiza la actividad

#### 2. Objetivos del Evento

Esta sesión tiene como objetivo dotar a los participantes de habilidades esenciales para la vida, como la empatía, la creación de relaciones y la resiliencia, a través de actividades comunitarias dinámicas e interactivas. Al fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, los participantes explorarán el valor de las redes personales y profesionales para superar desafíos y generar oportunidades de crecimiento. A través de debates, ejercicios prácticos y ejemplos reales, comprenderán cómo las conexiones sólidas contribuyen al bienestar personal y al desarrollo profesional. La sesión también promueve la autorreflexión y la participación activa, ayudando a las personas a reconocer su papel en la construcción y mantenimiento de relaciones significativas. Al finalizar la formación, los participantes tendrán una comprensión más profunda sobre cómo cultivar redes de apoyo y aplicar estas habilidades en su vida cotidiana.



<b>3. Participantes</b>	
<b>Grupo destinatario:</b>	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades
<b>Número de participantes:</b>	20 jóvenes
<b>Formadores:</b>	2 formadores/as + 1 persona de apoyo
<b>Educadores juveniles externos:</b>	1-2 (opcional)

<b>4. Programa del Evento</b>	
<b>Inicio y Registro</b>	<p><b>09:30 - 10:00:</b> Llegada y registro de participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro y entrega de materiales</li> <li>• Dinámica rompehielos: <i>“Algo en común”</i></li> </ul> <p>Los participantes se emparejan y conversan brevemente para encontrar algo que tengan en común (ej. pasatiempo, comida favorita, lugar visitado). Cambian de pareja varias veces y, al final, algunos comparten las coincidencias más curiosas con el grupo. Se genera así un ambiente amigable e inclusivo.</p>
<b>Sesión de apertura</b>	<p><b>10:00 - 10:30:</b> Bienvenida e introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discurso de bienvenida</li> <li>• Presentación del equipo y programa</li> <li>• Actividad de calentamiento: <i>“El rompecabezas comunitario”</i></li> </ul> <p>Cada participante recibe una pieza de rompecabezas en blanco y escribe una fortaleza que aporta a una comunidad (ej. “Buena escucha”, “Resolutivo”, “Motivador/a”). Las piezas se unen en un tablero formando un puzzle colectivo que simboliza la fuerza del trabajo conjunto.</p>
<b>Sesión 1</b>	<p><b>10:30 - 11:30:</b> Explorando la comunidad y las redes de apoyo</p> <p><b>Descripción:</b></p>

	<p><i>"¿Qué hace fuerte a una comunidad?"</i></p> <p>Explorar los elementos clave de una comunidad de apoyo: confianza, comunicación y objetivos comunes.</p> <p><b>Actividad:</b>  <i>Mapa de comunidad:</i> Los participantes dibujan un “mapa” de sus redes actuales de apoyo (familia, amistades, mentores, etc.) y reflexionan sobre los vacíos y oportunidades de conexión.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer el valor de las redes de apoyo</li> <li>● Identificar áreas personales de mejora para fortalecer vínculos</li> </ul> <p><b>Formador/a:</b> [Nombre del formador/a]</p>
<p><b>Pausa</b></p>	<p><b>11:30 - 11:45:</b> Pausa para café y refrigerio</p>
<p><b>Sesión 2</b></p>	<p><b>11:45 - 13:00:</b> Confianza y construcción de la empatía</p> <p><b>Descripción:</b>  <i>"Creando espacios seguros para la conexión"</i>  Aprender a construir relaciones basadas en la confianza y la empatía.</p> <p><b>Actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Caminata de empatía:</i> En parejas, uno cuenta una historia personal mientras caminan, y el otro escucha activamente y refleja las emociones.</li> <li>● <i>Puente de la confianza:</i> Equipos construyen un “puente simbólico” con papel, cinta y rotuladores. Cada sección representa un aspecto de la confianza o la conexión.</li> </ul> <p><b>Preguntas de reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cómo te sentiste al ser escuchado activamente?</li> <li>● ¿Qué retos surgieron al construir el puente y cómo los resolvieron?</li> </ul> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar la escucha activa y la empatía</li> <li>● Tomar conciencia de cómo se genera la confianza</li> </ul> <p><b>Formador/a:</b> [Nombre del formador/a]</p>

<p><b>Sesion 3:</b></p>	<p><b>13:00 - 14:30:</b> Adaptarse al cambio y construir sistemas de apoyo</p> <p><b>Descripción:</b>  <i>"Navegando la incertidumbre juntos"</i>          Desarrollar la adaptabilidad y fortalecer los sistemas de apoyo en contextos personales y profesionales mediante un desafío práctico.</p> <p><b>Actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Desafío de la curva inesperada:</i> Equipos deben cumplir una tarea sencilla, pero a mitad del ejercicio enfrentan un giro inesperado (ej. usar una sola mano, cambiar roles, perder materiales). Esto promueve flexibilidad, comunicación y cooperación.</li> <li>● <i>Reflexión guiada:</i> Preguntas de discusión:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo reaccionaste ante el cambio inesperado?</li> <li>2. ¿Qué estrategias ayudaron a tu equipo a adaptarse?</li> <li>3. ¿Cómo puedes aplicar esto a desafíos reales?</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fortalecer la capacidad de adaptación ante lo inesperado</li> <li>● Resaltar el papel de la comunicación y el apoyo mutuo</li> <li>● Fomentar una mentalidad de crecimiento</li> </ul> <p><b>Formador/a:</b> [Nombre del formador/a]</p>
<p><b>Sesión de cierre</b></p>	<p><b>14:30 - 15:00:</b> Cierre del evento y evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Resumen de aprendizajes clave</li> <li>● Cuestionario de evaluación</li> <li>● Entrega de certificados</li> <li>● Palabras de agradecimiento por parte del organizador</li> </ul>

## 5. Recursos necesarios

<p><b>Materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuadernos y bolígrafos</li> <li>● Piezas de rompecabezas en blanco (de papel o cartón)</li> <li>● Cuerda (para la red de conexiones)</li> <li>● Materiales para el puente (papel, cinta, rotuladores)</li> <li>● Escenarios impresos del desafío (para el reto de la curva)</li> </ul>
--------------------------	---

<b>Personal</b>	<p>2 Formadores/facilitadores</p> <p>2 Trabajadores juveniles externos</p>
<b>Equipamiento técnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector y pantalla</li> <li>• Acceso a Wi-Fi</li> </ul>

<b>6. Colaboradores</b>
(Espacio reservado para insertar nombres o entidades locales que colaboren)

<b>7. Información de contacto</b>	
<b>Persona de contacto</b>	[Nombre del/la responsable]
<b>Número de teléfono</b>	[número de contacto]
<b>Correo electrónico</b>	[correo@ejemplo.com]

<b>Notas adicionales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar que todas las personas participantes conozcan la ubicación y el horario.</li> <li>• Informar a los/as voluntarios/as sobre sus roles antes del evento.</li> <li>• Se pedirá permiso para el uso de imágenes tomadas durante el evento con fines de difusión.</li> </ul>