



Desafío
**Constructores
de Mentes**





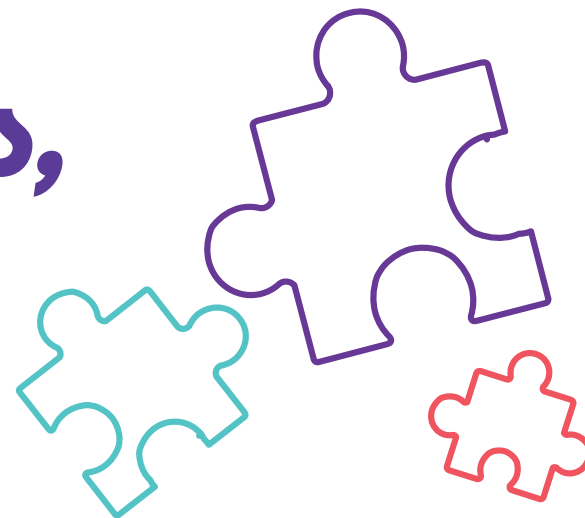
INTRODUCCIÓN

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar general y se refiere al equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas desenvolverse adecuadamente en su vida diaria. Influye en la forma en que pensamos, sentimos, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás. Cuidarla es esencial para enfrentar los retos de la vida y mantener relaciones sanas.

El **Desafío Constructores de Mentes** alienta a los(as) Jóvenes a desarrollar la conciencia, la empatía y la resiliencia necesarias para crear comunidades más saludables e inclusivas, mientras adquieren herramientas para gestionar el estrés, abogar por la salud mental, practicar hábitos saludables y construir redes de apoyo sólidas. Al fomentar sus conocimientos sobre salud mental con sus iguales, los(as) Jóvenes pueden mejorar nuestra resiliencia global, potenciar las interacciones diarias e inspirar a otros(as) a priorizar el bienestar mental.

Esta Guía, contiene las indicaciones detalladas para lograr el **Desafío**, mientras desarrollas competencias educativas y obtienes el **Reconocimiento** y la **Insignia** de este. Al culminar, serás parte de la de la generación Juvenil comprometida con promover el bienestar mental para todos(as).

***¡Mentes sanas,
fuerte resiliencia
y acción!***





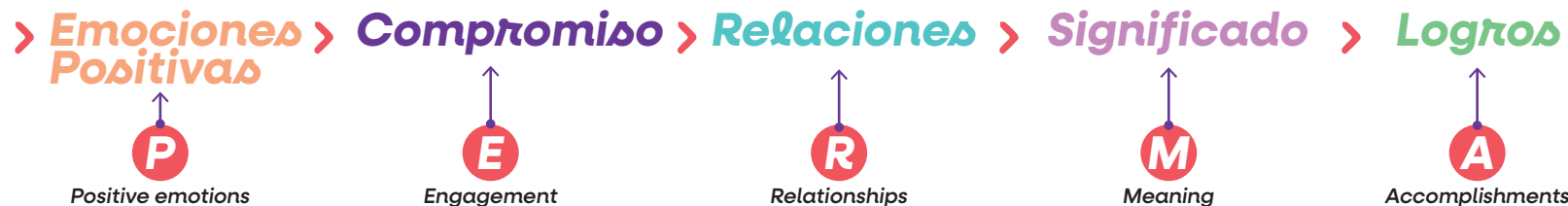
DEFINICIÓN DEL DESAFÍO

Constructores de Mentes

Fue desarrollado por el equipo que ideó el **Programa Mundial Aliados de la Salud** de la **Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS)**. Esta diseñado para inspirar y empoderar a los(as) Jóvenes para que impacten en su comunidad *trabajando en romper los estigmas que rodean la salud mental, normalizando las conversaciones sobre el bienestar mental y resaltando la importancia de buscar ayuda cuando es necesario.*

El **Desafío** se basa en el **Modelo PERMA**, desarrollado por el psicólogo **Martin Seligman**. **PERMA**, es un marco para comprender y promover el bienestar y la felicidad. Consta de **cinco elementos** centrales que contribuyen a una vida plena y feliz, y está diseñado para empoderar a los(as) Jóvenes fomentando habilidades esenciales que contribuyen a su bienestar mental general. Arraigado en principios de psicología positiva, el desafío permite a los(as) participantes explorar y cultivar elementos clave del bienestar, impulsándoles hacia una vida de autorrealización y resiliencia.

El **Desafío Constructores de Mentes** no se trata solo de comprender la salud mental, sino también de un viaje que equipa a los(a) Jóvenes con herramientas prácticas para mejorar activamente su florecimiento psicológico. Al adoptar el modelo **PERMA**, los(a) participantes aprenden a construir una base de:



que le ayuda a las personas a reconocer que la salud mental no se trata solo de la ausencia de enfermedad, sino también de prosperar y florecer en múltiples áreas de la vida.



El Desafío está estructurado en torno a cinco áreas principales de trabajo:

- 1 Promover Emociones Positivas:** Elevar la conciencia sobre la importancia de las Emociones Positivas en el bienestar mental, guiando a los(as) Jóvenes a cultivar y mantener un estado emocional positivo, fomentando la resiliencia y la felicidad en general.
- 2 Fomentar el Compromiso:** Fomentar la participación activa en tareas y actividades que aporten una sensación de flujo y absorción, ayudando a los(as) Jóvenes a descubrir el valor de estar plenamente presentes en el momento y cómo contribuye a su bienestar mental.
- 3 Cultivar Relaciones Positivas:** Enfatizar la importancia de las relaciones positivas y las conexiones sociales, desarrollando en los(as) Jóvenes habilidades para la comunicación efectiva, la escucha activa y la construcción de conexiones de apoyo con los(as) demás.
- 4 Explorar Actividades Significativas:** Orientar a los(as) Jóvenes a encontrar significado y propósito en sus vidas, promoviendo que se involucren en actividades que se alineen con sus valores personales y que contribuyan a un sentido de propósito, lo cual es crucial para el bienestar mental.
- 5 Fomentar Logros:** Empoderar a los(as) Jóvenes para que establezcan y alcancen metas significativas. Los logros, tanto grandes como pequeños, contribuyen a una sensación de competencia y satisfacción, desempeñando un papel clave en el bienestar mental general.



Construir Nuestra Salud Mental y Alcanzar Nuestra Autorrealización

Por medio del **Desafío Constructores de Mentes**, los(as) Jóvenes pueden *aprender sobre salud mental, desarrollar resiliencia y promover estrategias de afrontamiento eficaces para afrontar los retos de la vida.*

El **Desafío** es una oportunidad para que los(as) Jóvenes comiencen a *comprender que la salud mental es algo que construimos.* El modelo **PERMA** muestra que el bienestar puede fortalecerse a través de *habilidades y actitudes prácticas*, tales como la **gratitud, la curiosidad, la resiliencia y el propósito**, estas forman la base del crecimiento personal y la conexión social. A través de la **comprensión de la salud mental**, los Jóvenes aprenden a *reconocer y gestionar sus emociones, construir relaciones sólidas y adoptar prácticas que apoyen su felicidad general.*

Al aprender, compartir y tomar acción, los(as) Jóvenes se convierten en *Defensores(as) de la salud mental y la vida plena.* Al mismo tiempo, responden al desarrollo de los siguientes **Indicadores de Logro**:



Corporalidad:

Etapa 1: Describe las diferencias que observa entre su organismo y el de otros.

Etapa 2: Participa en actividades que le enseñen a mejorar la calidad de vida.

Etapa 2: Utiliza su cuerpo y su mente, de forma que se siente satisfecho consigo mismo.

Etapa 3: Identifica cambios que suceden en su organismo producto de su desarrollo, y las diferencias con los de otro sexo.

Etapa 4: Comprende los riesgos físicos y emocionales de una conducta sin autocontrol.

Etapa 4: Comprende como sus actividades afectan su desarrollo, y escoge las que le permitan preservar su organismo.

Etapa 4: Ejecuta acciones para lograr bienestar e higiene a través del baño y el orden.

Etapa 5: Busca recursos alternos, para lograr su bienestar y que le permiten preservar o mejorar el ambiente.

Etapa 5: Discute con otros la evolución del organismo humano y como ello influye en la conducta de las personas.

Etapa 5: Se vincula con grupos y acciones que le hacen sentirse bien y le aportan a su desarrollo personal.

Etapa 5: Identifica factores que pueden perjudicar su salud y los evita.

Etapa 6: Conoce su organismo, lo conserva armónicamente en buen estado y desarrolla sus posibilidades físicas, mentales y sociales.

Etapa 6: Valora y mantiene una imagen adecuada de sí mismo, y cuida la higiene personal y la de su entorno.

Creatividad:

Etapa 1: Expresa gráficamente como debe vivir el hombre en su medio ambiente.

Etapa 3: Crea objetos que son útiles en la vida al aire libre, para tener bienestar.

Carácter:

Etapa 1: Acepta las normas impuestas por los adultos para mejorar la calidad de vida.

Etapa 2: Opina sobre su conducta ante normativas escolares y familiares.

Etapa 3: Acepta los comentarios positivos que los demás hagan de sí, de una manera constructiva.

Etapa 4: Reconoce el valor de la heterogeneidad de los miembros de la patrulla.

Etapa 4: Se plantea nuevas formas de

vida para su vida adulta y se prepara para ella.

Etapa 5: Enuncia su vida futura mostrando una imagen positiva de sí mismo.

Etapa 5: Se expresa de sí mismo con calificativos positivos.

Etapa 6: Identifica sus posibilidades y limitaciones, aceptándose con capacidad de autocrítica y manteniendo a la vez una buena imagen de sí mismo.

Afectividad

Etapa 1: Se observa a sí mismo y comprende que es único.

Etapa 1: Comparte sus éxitos con su familia y acepta sus fracasos como parte del crecimiento.

Etapa 1: Ejerce su capacidad de cambio a la vez que se siente tranquilo.

Etapa 2: Se quiere a sí mismo y descubre su propia capacidad para relacionarse con otros.

Etapa 2: Expresa sus sentimientos libremente.

Etapa 2: Expresa sus sentimientos y acepta nuevas ideas.

Etapa 3: Acepta su realidad y es feliz en ella.

Etapa 5: Se relaciona con personas de otro sexo en forma grata y con afecto por parte de los dos.

Etapa 5: Entiende que el amor en una

relación se basa en el respeto y en la necesidad de desarrollarse.

Etapa 5: Descubre y desarrolla sus capacidades de autodominio.

Etapa 5: Reconoce en los demás el derecho a ser distintos.

Etapa 5: Ve en sí mismo fuentes de su propio valor.

Etapa 5: Se acerca a sus padres en momentos de felicidad y tristeza para dar y buscar apoyo.

Etapa 6: Conoce, acepta y respeta su sexualidad y la de las personas de otro sexo con expresión de amor.

Etapa 6: Demuestra conducta asertiva y una actitud afectuosa hacia las demás personas, sin inhibiciones y sin prejuicio de la propia persona.

Etapa 6: Mantiene un estado interior de libertad, equilibrio y madurez emocional.

Sociabilidad

Etapa 1: Discute con sus iguales en qué contribuyen al bienestar de las personas los trabajos de familiares.

Etapa 2: Aplica las normas de conducta.

Etapa 2: Se acerca a personas de la sociedad que contribuyen al bienestar colectivo para conocer su labor.

Etapa 3: Identifica lo que la sociedad le da para su beneficio.

Etapa 3: Cumple las normas básicas para la convivencia armónica con su medio social.

Etapa 4: Adquiere conocimientos para hacer buen uso de los recursos necesarios para lograr bienestar.

Etapa 4: Aplica en su casa actitudes, habilidades y conocimientos desarrolladas en los Scouts.

Etapa 5: Utiliza los mecanismos e instancias, para la defensa del individuo.

Etapa 5: Invita a jóvenes de otras

instituciones para que se integren a sus proyectos.

Etapa 5: Se integra a equipos de acción de bienestar colectivo de permanencia en el tiempo.

Etapa 6: Utiliza adecuadamente los recursos que le provee el entorno para el logro de su bienestar y/o el de otros, plantas, y con la mínima modificación del ambiente de estos, vigilando la preservación de la vida de animales y plantas.

Etapa 6: Genera acciones que permiten utilizar adecuadamente los recursos del país (renovables o no) para el bienestar colectivo e individual, sin perjuicio el uno del otro.

Etapa 6: Participa activamente en labores requeridas en la comunidad local, regional o nacional, para mejorar la productividad y bienestar colectivos, que estén ajustadas a las normas sociales y éticas, y los valores que le son propios.

Espiritualidad

Etapa 1: Acepta el derecho de los demás a tener diferentes intereses.

Etapa 2: Ejemplifica la importancia de mantener el equilibrio ecológico entre los seres vivos.

Etapa 3: Explica como su comportamiento conservacionista lo ayuda a mejorar la calidad de vida de su familia.

Etapa 4: Busca el avance propio y el avance de quienes le rodean, a través de valores que mejoran la calidad de vida.

Etapa 5: Identifica los recursos con los cuales cuenta su comunidad para el bienestar del ser humano.

Etapa 5: Entabla conversaciones con otras personas sobre cómo mejorar la forma en que vivimos.

Etapa 5: Busca en su interior cualidad humanas para el bienestar de otros.

Etapa 6: Practica la aceptación e igualdad sin distinción de género y aprecia como esta conducta mejora su vida.

Etapa 6: Convive armónicamente con el medio considerando que este aspecto es importante para su propia preservación y de las demás especies, propias o no del lugar.



PARTICIPANTES del Desafío



Cualquier persona puede sumarse a **Aliados de la Salud**

El **Desafío Constructores de Mentes** está diseñado para Jóvenes de seis (6) años en adelante que quieran aprender sobre *salud mental, ayudarse a sí mismos(as) y extender el aprendizaje a otros(as) para que se beneficien.*

Toda acción promovida para *romper el estigma en torno a la salud mental y cultivar la resiliencia*, contribuye en la participación plena de este *Desafío.*



PROCESO DE APRENDIZAJE del Desafío

Se basa en una Teoría del Cambio que esta bajo la primicia de que el aprendizaje ayuda a los(as) Jóvenes a comprender progresivamente la salud mental, aplicar habilidades clave y liderar un cambio positivo en sus comunidades. El desafío está diseñado para guiar a los(as) Jóvenes a través de tres etapas interconectadas:

1

EXPLORAR (descubrir) – Mirar hacia adentro

Los(as) Jóvenes comienzan su viaje con la **autorreflexión y la conciencia**. A través de una *Autoevaluación*, exploran **cómo su salud mental influye en su vida diaria, identifican áreas de fortaleza y crecimiento, y comienzan a reflexionar sobre sus emociones, necesidades y resiliencia**. Esto, les permite a los(as) participantes *reconocer el propio bienestar mental, las necesidades emocionales y comprender que está bien pedir ayuda*.

2

EXPANDIR (aprender) – Aumentar el conocimiento y la experiencia

En esta fase, los(as) Jóvenes participan en *Actividades de Aprendizaje* prácticas basadas en el modelo **PERMA**. Desarrollan **habilidades prácticas y actitudes que apoyan la salud mental positiva, como la regulación emocional, el establecimiento de metas y la empatía**, mientras exploran situaciones de la vida real y se expresan a través de acciones significativas. A través de las actividades, los(as) Jóvenes *aprenden a cuidarse a sí mismos y a apoyar a quienes los rodean*.

3

ANIMAR (hacer) – Dar un paso adelante

Esta etapa final capacita a los(as) participantes para que actúen. Al diseñar e implementar un *Proyecto de Participación Comunitaria*, los(as) Jóvenes **alientan a otros(as) a comprender, valorar y cuidar su bienestar mental**. Pasan de la conciencia a la promoción, convirtiéndose en *líderes de pares y modelos a seguir en materia de salud mental, convirtiendo el aprendizaje personal en un impacto comunitario, rompiendo estigmas y creando entornos de apoyo*.

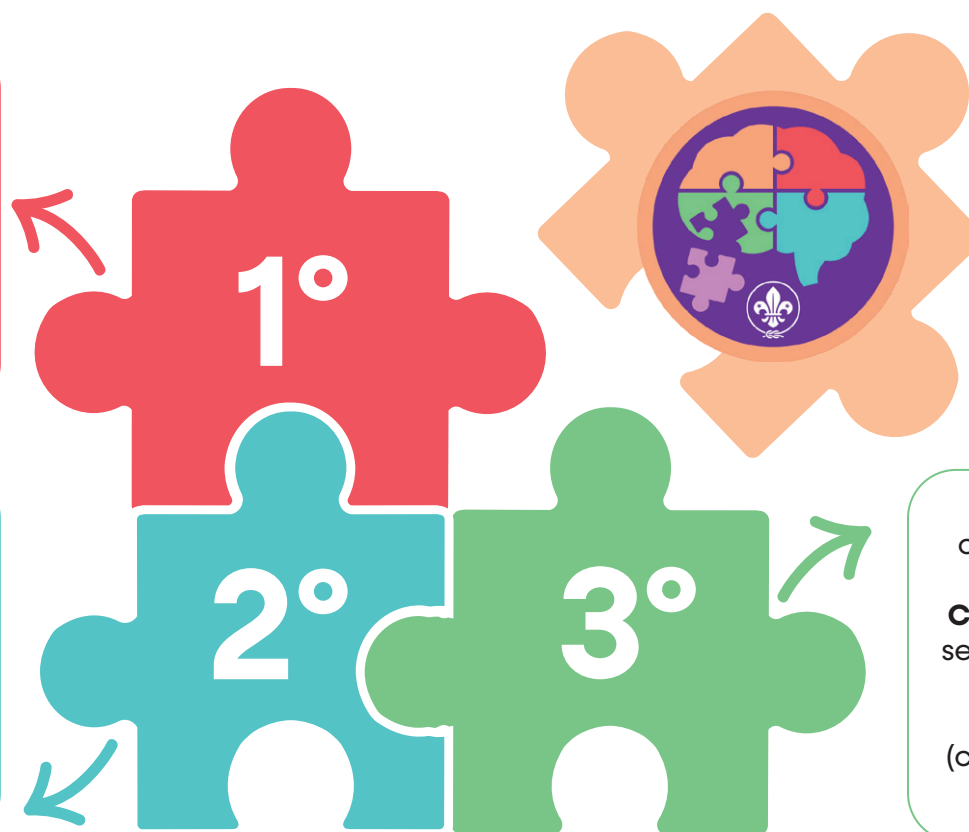


DESARROLLO del Desafío

Para completar el Desafío Constructores de Mentes y obtener el Reconocimiento y la Insignia de este, los(as) Jóvenes deben comenzar con:

Una **Autoevaluación** para determinar con qué bloques del **Modelo PERMA** están más familiarizados(as) y en cuáles podrían necesitar apoyo adicional, (corresponde a la etapa de **Mirar hacia adentro**).

Luego, procederán a completar al menos dos (**2**) **Actividades** en cada bloque del **Modelo PERMA** para un total de diez (**10**) **Actividades** en esta etapa, (corresponde a la etapa de **Aumentar el conocimiento y la experiencia**).



Finalmente, deberán completar un (**1**) **Proyecto de Participación Comunitaria** y, al culminar, se les pedirá que realicen la **Autoevaluación con Preguntas de Reflexión**, (corresponde a la etapa de **Dar un paso adelante**).

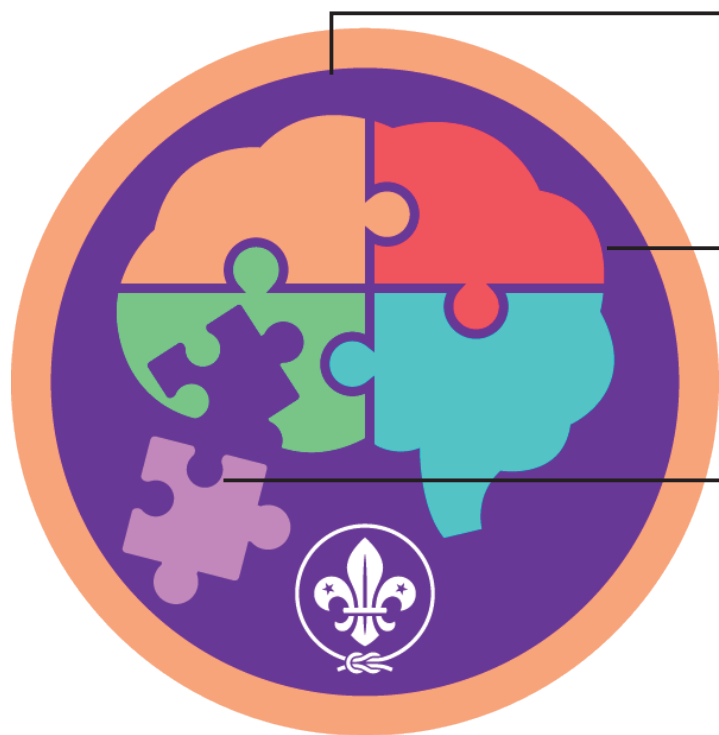


DIAGRAMA DE APLICACIÓN del Desafío

- 1** Aprende sobre Aliados de la Salud y explora sus Desafíos
- 2** ¡Bienvenido(a) al Desafío Constructores de Mentes! Lee detenidamente la Guía de Implementación
- 3** El(la) Joven junto a su Adulto Scout acuerdan su viaje educativo
- 4** Ejecuta las 3 etapas del Desafío de Nutrición
- 5** Completa la Planilla de Reporte del Desafío y lo envían a través del SERSIN ¡Felicidades! Has obtenido tu Reconocimiento y formas parte de la Comunidad Global
- 6** Comparte tu Proyecto en Redes Sociales y en sdgs.scouts.org siendo parte de la Red de Aliados de la Salud

SÍMBOLOS Y ELEMENTOS del Desafío

El Desafío Constructores de Mentes, esta representado por un símbolo audaz y colorido: Un cerebro compuesto por piezas de rompecabezas entrelazadas. Esta poderosa imagen encarna la autoconciencia, el crecimiento emocional y la idea de que nuestra salud mental está modelada por muchas partes diferentes que trabajan juntas en armonía.



El cerebro representa la inteligencia, la curiosidad y el poder de la reflexión profunda. Simboliza la base del bienestar mental, el aprendizaje profundo y la resolución de problemas de manera reflexiva. Anima a los(as) Jóvenes a desarrollar la autoconciencia, a expandir sus habilidades cognitivas y a ampliar su comprensión del mundo.

Los bloques simbolizan la estructura, el desarrollo y el proceso paso a paso del aprendizaje y el crecimiento. Al igual que los bloques apilados cuidadosamente para crear algo fuerte y duradero, representan cómo se construye la salud, integrando conocimientos, habilidades y experiencias que se basan unas en otras.

Las piezas del rompecabezas encarnan el poder del trabajo en equipo, la diversidad y la búsqueda del propio lugar dentro de un todo más grande. Las piezas del rompecabezas recuerdan a los(as) Jóvenes que las fortalezas y perspectivas únicas de cada individuo son vitales para resolver problemas complejos y crear comunidades inclusivas.



ROL DEL ADULTO SCOUT

del Desafío



El(la) Adulto Scout desempeña un papel vital para ayudar a los(as) Jóvenes a navegar con éxito en el Desafío Constructores de Mentes. Su apoyo asegura que los(as) participantes se sientan seguros(as), inspirados(as) y equipados(as) para explorar la salud mental y desarrollar resiliencia emocional.

Este Desafío no se trata solo de realizar actividades, sino de crear espacios donde los(as) Jóvenes puedan crecer, reflexionar y liderar. Aquí hay recomendaciones clave para guiar tu papel como mentor(a) de apoyo efectivo:

- **Promueve la inclusión y la seguridad**
Crea un ambiente respetuoso e inclusivo donde todos(as) los(as) participantes se sientan escuchados(as) y valorados(as).
- **Planifica y facilita actividades significativas**
Guía a los(as) participantes en la elección de actividades que se adapten a su edad e intereses. Asegúrate de que las actividades sean relevantes, atractivas y adaptadas al contexto de tu grupo.
- **Fomenta el apoyo entre pares y la colaboración**
Anima a los(as) participantes a aprender y apoyarse mutuamente. Las discusiones grupales, las reflexiones compartidas y las actividades basadas en equipos construyen un fuerte sentido de comunidad y crecimiento colectivo.

- **Empodera el liderazgo y la propiedad**

Dales a los(as) Jóvenes la oportunidad de liderar. Permíteles que moldeen cómo se involucran con el Desafío y cómo diseñan sus Proyectos de Participación Comunitaria.

- **Fomenta la reflexión y el crecimiento personal**

Facilita momentos regulares de reflexión donde los(as) participantes puedan evaluar su progreso, compartir ideas y establecer metas personales.

- **Aborda los estigmas y los mitos sobre la salud mental**

Prepárate para responder a ideas erróneas comunes sobre la salud mental. Promueve conversaciones fácticas y de apoyo que normalicen la salud mental como parte del bienestar diario.

- **Involucra a la comunidad en general**

Apoya a los(as) participantes a conectarse con miembros, organizaciones o socios(as) de la comunidad local.

- **Monitorea el bienestar de los(as) participantes**

Presta mucha atención al bienestar emocional de los(as) participantes a lo largo del Desafío. Debes ofrecer apoyo o derivarlos(as) a ayuda profesional, cuando sea necesario.

- **Celebra hitos y reconoce logros**

Reconoce todas las formas de progreso, celebra los esfuerzos de cada participante de una manera significativa.



ETAPAS DEL DESARROLLO



AUTOEVALUACIÓN

OBJETIVOS:

- Reconocer y describir emociones positivas propias y experiencias de compromiso.
- Reflexionar sobre la importancia de las relaciones sociales y el sentido de propósito en la vida.
- Identificar logros personales y establecer metas para potenciar el crecimiento personal.

INSTRUCCIONES:

- Imprima la **Autoevaluación** que corresponda al grupo de participantes según su edad (revisar anexos en las páginas 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, y/o 22). Deben ser suficientes para todos(as) los(as) participantes (una por participante).
- Lean cada enunciado, evalúen y marquen, tachen, subrayen o encierren en un círculo individualmente la opción que más se acerque a sus hábitos.

MATERIALES:

- **Autoevaluaciones.**
- Bolígrafos o lápices para escribir.

AUTOEVALUACIÓN

6 A 10 AÑOS

Constructores
de Mentes



P Emociones Positivas: Cultivar la positividad

• ¿Con qué frecuencia piensas en cosas que te hacen feliz?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Tienes una actividad favorita que te hace sentir realmente bien?

SI | NO | Necesito ayuda para identificar

• ¿Con qué frecuencia te dices cosas amables a ti mismo(a)?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia te sientes agradecido(a) por los(as) demás?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Alguna vez haces algo bueno por otra persona solo para hacerla feliz?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

E Compromiso: Encontrar la fluidez

• Cuando haces algo divertido, ¿sientes que pierdes la noción del tiempo porque te estás divirtiendo mucho?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Disfrutas pasar tiempo al aire libre, como caminar o jugar en el parque?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te gusta resolver acertijos o jugar juegos que te hagan pensar?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Cómo te sientes cuando trabajas con amigos(as) para terminar una tarea o proyecto?

Feliz | Emocionado (a) | Frustrado (a)

Necesito ayuda para identificar mis sentimientos

AUTOEVALUACIÓN

6 A 10 AÑOS

Constructores
de Mentes



R Relaciones: Construir conexiones positivas

• ¿Tienes amigos(as) o familiares con los que disfrutes pasar tiempo?

Si | No | A veces

• ¿Cómo te sientes cuando haces un(a) nuevo(a) amigo(a)?

Feliz | Nervioso (a) | Emocionado (a)

Necesito ayuda para identificar mis sentimientos

• ¿Alguna vez alguien te ha felicitado para hacerte sentir bien?

Si | No | A veces

• ¿Te sientes feliz cuando ayudas a otra persona?

Si | No | A veces

M Significado: Descubrir el propósito

• ¿Sabes lo que te hace único(a) o especial?

Si | No | Necesito ayuda para identificar lo que me hace especial

• ¿Has pensado en lo que quieres hacer cuando seas mayor?

Si | No | Necesito ayuda para pensar en opciones

• ¿Con qué frecuencia haces cosas que te hacen sentir orgulloso(a) de ti mismo(a)?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

A Logros: Establecer y alcanzar metas

• ¿Alguna vez has establecido una meta para ti mismo(a), como aprender algo nuevo o terminar un proyecto?

Si | No | Necesito ayuda para identificar

• ¿Cómo te sentiste cuando lograste una meta que te propusiste?

Feliz | Orgulloso (a) | Emocionado (a)

Necesito ayuda para identificar mis sentimientos

• ¿Te gusta hacer planes para las cosas que quieres hacer en el futuro?

Si | No | A veces

• ¿Te sientes bien cuando intentas dar lo mejor de ti y tienes éxito en algo?

Si | No | A veces

• ¿Cómo te sientes cuando intentas dar lo mejor de ti y tienes éxito en algo?

Confiado (a) | Orgulloso (a) | Emocionado (a)

Necesito ayuda para identificar mis sentimientos

• ¿Has mantenido tus propósitos de Año Nuevo?

Si | No | A veces

AUTOEVALUACIÓN

11 A 14 AÑOS

Constructores
de Mentes



P Emociones Positivas: Cultivar la positividad

• ¿Con qué frecuencia encuentras alegría en las actividades cotidianas?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes optimista sobre el futuro?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia te sientes agradecido(a) por los(as) demás?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia expresas gratitud por las cosas buenas de tu vida?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Crees que tienes el poder de crear un cambio positivo en tu vida?

SI | No estoy seguro (a) | NO

E Compromiso: Encontrar la fluidez

• ¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo cuando estás profundamente involucrado(a) en una actividad?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes totalmente comprometido(a) y concentrado(a) durante la escuela u otras actividades?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes totalmente comprometido(a) durante las actividades fuera de la escuela (deportes, Scouts, otros)?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia buscas nuevos desafíos o experiencias?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes un sentido de propósito en tus actividades diarias?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

AUTOEVALUACIÓN

11 A 14 AÑOS

Constructores
de Mentes



R Relaciones: Construir conexiones positivas

• ¿Qué tan conectado(a) te sientes con tus amigos(as) y familiares?

| Nada | Algo | Mucho |

• ¿Te sientes cómodo(a) hablando con tus amigos(as) o familiares sobre tus sentimientos?

| SI | No estoy seguro (a) | NO |

• ¿Con qué frecuencia participas en actividades con amigos(as) o familiares?

| Rara vez | A veces | A menudo | Siempre |

• ¿Crees que tienes personas que te apoyan en tu vida con las que puedes contar?

| SI | No estoy seguro (a) | NO |

M Significado: Descubrir el propósito

• ¿Qué tan consciente eres de tus fortalezas y talentos?

| Nada | Algo | Mucho |

• ¿Con qué frecuencia reflexionas sobre tus valores y creencias?

| Rara vez | A veces | A menudo | Siempre |

• ¿Sientes que tus actividades diarias se alinean con tus aspiraciones y metas a largo plazo?

| SI | No estoy seguro (a) | NO |

• ¿Con qué frecuencia participas en actividades que te dan un sentido de realización o logro?

| Rara vez | A veces | A menudo | Siempre |

• ¿Crees que tienes un sentido de propósito o dirección en la vida?

| SI | No estoy seguro (a) | NO |

A Logros: Establecer y alcanzar metas

• ¿Con qué frecuencia te estableces metas específicas y trabajas para alcanzarlas?

| Rara vez | A veces | A menudo | Siempre |

• ¿Celebras tus logros, sin importar cuán pequeños sean?

| Si | No |

• ¿Cómo te sientes cuando logras algo en lo que has estado trabajando?

| Indiferente | Orgulloso (a) | No realizado (a) |

| Necesito ayuda para identificar mis sentimientos |

• ¿Crees que establecer y alcanzar metas es importante para el crecimiento personal y el bienestar?

| SI | No estoy seguro (a) | NO |

AUTOEVALUACIÓN

15 A 17 AÑOS

Constructores
de Mentes



P Emociones Positivas: Cultivar la positividad

• ¿Con qué frecuencia participas intencionalmente en actividades que te brindan alegría o felicidad?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes optimista sobre tu futuro?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia te sientes agradecido(a) por los(as) demás?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia expresas gratitud por las cosas buenas de tu vida?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Crees que puedes superar los desafíos y los contratiempos?

SI | No estoy seguro (a) | NO

E Compromiso: Encontrar la fluidez

• ¿Con qué frecuencia te sientes completamente absorto(a) y concentrado(a) en tus actividades diarias?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Buscas activamente nuevas experiencias o desafíos para participar?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia sientes un sentido de propósito o significado en tus actividades?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

R Relaciones: Construir conexiones positivas

• ¿Te sientes conectado(a) con tus amigos(as) y familiares?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes conectado(a) con tu comunidad?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Tienes relaciones de apoyo en las que puedes confiar durante momentos difíciles?

SI | No estoy seguro (a) | NO

AUTOEVALUACIÓN

15 A 17 AÑOS

Constructores
de Mentes



• ¿Con qué frecuencia participas en conversaciones significativas con otros(as)?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes valorado(a) y apreciado(a) por las personas en tu vida?

SI | No estoy seguro (a) | NO

M Significado: Descubrir el propósito

• ¿Con qué frecuencia reflexionas sobre tus valores y creencias?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes que tus actividades diarias se alinean con tus metas personales?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia participas en actividades que te dan un sentido de logro?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes que estás trabajando para alcanzar metas significativas en tu vida?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• Te sientes valorado(a) y apreciado(a) por las personas en tu vida?

SI | No estoy seguro (a) | NO

A Logros: Establecer y alcanzar metas

• ¿Con qué frecuencia te estableces metas y trabajas para alcanzarlas?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia logras lo que has planeado?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Con qué frecuencia celebras tus logros, sin importar cuán pequeños sean?

Si | No

• ¿Crees que establecer y alcanzar metas es importante para el crecimiento personal y el bienestar?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Sientes que estás progresando hacia tus metas personales y profesionales?

SI | No estoy seguro (a) | NO

AUTOEVALUACIÓN

18 A 20 AÑOS

Constructores
de Mentes



P Emociones Positivas: Cultivar la positividad

• ¿Con qué frecuencia buscas activamente momentos que te hagan sentir feliz o agradecido(a)?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes optimista acerca de las oportunidades que tienes en tu vida en este momento?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia compartes momentos de alegría con tus amigos(as) o seres queridos?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te resulta fácil encontrar razones para sentir gratitud en tu día a día?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Confías en que puedes gestionar y superar los momentos difíciles?

SI | No estoy seguro (a) | NO

E Compromiso: Encontrar la fluidez

• ¿Con qué frecuencia te sientes completamente absorto(a) en actividades que disfrutas?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Buscas desafiarte a ti mismo(a) con nuevas experiencias o conocimientos?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Sientes que las actividades en las que participas te aportan un sentido de propósito?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes que tus esfuerzos en actividades importantes te ayudan a crecer personalmente?

SI | No estoy seguro (a) | NO

R Relaciones: Construir conexiones positivas

• ¿Te sientes apoyado(a) y comprendido(a) por tus amigos(as) y familiares?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Participas en actividades que fortalecen tus lazos con la comunidad o grupos sociales?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Confías en las personas con quienes compartes tus pensamientos y sentimientos?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Con qué frecuencia tienes conversaciones profundas o significativas con las personas que te rodean?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes que las personas en tu vida te valoran y aprecian por quién eres?

SI | No estoy seguro (a) | NO

AUTOEVALUACIÓN

18 A 20 AÑOS

Constructores
de Mentes



M **Significado:** Descubrir el propósito

• ¿Dedicas tiempo a reflexionar sobre qué es importante para ti y qué valores quieres seguir?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• Sientes que las actividades que realizas en tu día a día reflejan tus metas y valores?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Participas en actividades que te brindan un sentido de contribución o servicio?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Sientes que estás trabajando en algo que tiene un impacto positivo en tu vida o en la de otros?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Te sientes motivado(a) por un propósito mayor en la vida?

SI | No estoy seguro (a) | NO

A **Logros:** Establecer y alcanzar metas

• ¿Con qué frecuencia estableces metas personales o académicas y trabajas para lograrlas?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Qué tan satisfecho(a) te sientes con los avances que haces hacia tus objetivos?

Rara vez | A veces | A menudo | Siempre

• ¿Celebras tus logros, grandes o pequeños, de manera que te motiven a seguir adelante?

Si | No

• ¿Crees que el establecer metas y alcanzarlas contribuye a tu desarrollo personal?

SI | No estoy seguro (a) | NO

• ¿Sientes que estás progresando en las áreas que consideras importantes en tu vida?

SI | No estoy seguro (a) | NO



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Bloque de Construcción 1

Emociones Positivas

OBJETIVOS:

- Explorar la importancia de las emociones positivas en el bienestar mental.
- Identificar y amplificar las emociones positivas, practicar la gratitud e incorporar la alegría a la vida diaria.





1 Exploración Artística de Emociones

ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 1

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Desarrollar una comprensión cognitiva de las diferentes emociones.
- Identificar actividades que brindan alegría y expresar esas emociones a través del arte.
- Mejorar las habilidades de empatía reconociendo e interpretando emociones.

MATERIALES:

- Historia (en caso de que prefieras no imaginar una, puedes elegir un cuento infantil).
- Marcadores, colores o lápices.
- Cuaderno/Hojas de papel.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Dígales a los(as) participantes que realizarán en una sesión artística y que están en un espacio seguro para hacer preguntas, expresar emociones y ser ellos(as) mismos(as).
- Comience con una historia donde el personaje principal pasa por diferentes desafíos, experimentando varias emociones. Utilice escenarios familiares como un día en la escuela, una reunión familiar o una reunión Scout.
- Mientras narra la historia, describa explícitamente las emociones que siente el personaje principal. Por ejemplo: *"María tuvo una pelea con su mejor amiga y se sintió triste. Quería hablar de ello, pero no sabía cómo empezar. Se sentía como si nadie la entendiera"*. (Los(as) Jóvenes podrán identificar emociones como tristeza, frustración y confusión).
- Después de cada momento emocional en la historia, haga una

pausa y pregunte a los(as) participantes qué emociones pueden identificar.

- A continuación, pida a los(as) participantes que se turnen para representar una escena que demuestre diferentes emociones de la historia. El resto del grupo discutirá qué emociones se están expresando. Esto ayuda a desarrollar la empatía y el reconocimiento de emociones.
- Luego, pida a los(as) participantes que elijan una escena con la que se identifiquen y la dibujen, expresando las emociones a través de su arte.
- Dele tiempo para inspirarse y anímeles a hacer preguntas.
- Al final, pida a cada participante que presente su escena elegida y explique por qué la eligió.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad, haciendo hincapié en que todas las emociones son válidas.
- Algunas emociones nos hacen sentir bien, mientras que otras no, pero todas son parte de nuestra experiencia humana.
- Menciona que comprender cómo nos sentimos es importante.
- Anímeles a compartir más sobre las veces que sintieron emociones similares y lo que les ayudó a sentirse mejor.



2 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 1

Collage de Recuerdos Felices

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Mejorar el recuerdo cognitivo de experiencias positivas.
- Identificar y recordar actividades que brindan emociones positivas.

MATERIALES:

- Marcadores, colores y lápices.
- Hojas blancas.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- El grupo creará un "tablero feliz" colectivo, lo que significa que todos(as) pensarán en momentos, actividades o cualquier cosa que los haga felices y pegarán algo que lo represente.
- Pida a los(as) participantes con anticipación que traigan fotos de recuerdos felices o actividades que los hagan sentir alegres. También, pueden hacer esta actividad de esta forma: Pida a los(as) participantes que traigan fotos de dónde se ven muy felices, luego pregúnteles qué estaban haciendo en ese momento. Hacerlo así podría ayudarles a darse cuenta de cosas nuevas que los(as) hacen felices.
- Tómese un momento para que peguen todo en un cartel blanco. Dígalos que sean lo más creativos(as) posible. Haga que sea un ejercicio grupal y dele la oportunidad de divertirse mientras lo hacen.
- Una vez que terminen, pida a un adulto adicional que presente lo que agregaron y por qué los hace felices.
- Además, puede dar un paso extra haciendo que todos(as) se comprometan a hacer estas actividades al menos dos veces a la semana de forma individual.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Al final, tendrán un cartel colectivo lleno de recuerdos felices y actividades que brindan alegría.
- Invite a los(as) participantes a reflexionar sobre cómo recordar estos momentos les hace sentir y a notar las emociones positivas que experimentan.
- Anímeles a pensar en cómo pueden incorporar más de estas actividades alegres en su vida diaria.

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- *¿Cómo se sintió recordar y compartir estos momentos felices?*
- *¿Qué emociones positivas notaste mientras mirabas tu cartel?*
- *¿Cuáles de estas actividades podrías hacer más a menudo para traer alegría a tu vida diaria?*



3 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 1

Soy Agradecido(a) Por

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Desarrollar una comprensión de la gratitud y su importancia para fomentar emociones positivas.
- Cultivar el hábito de reconocer y apreciar las cosas buenas de la vida.

MATERIALES:

- Cuadernos/diarios.
- Lápices/marcadores de colores.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante un cuaderno o diario y lápices o marcadores de colores.
- Explique el concepto de **gratitud y su impacto en el bienestar mental** (revisar anexo en la página 27).
- Anímelos a escribir o dibujar tres cosas por las que están agradecidos cada día en su diario.
- Recuérdeles que sean específicos(as) y detallados(as) en sus anotaciones y/o dibujos, centrándose tanto en cosas grandes como pequeñas que les brinden alegría.
- Reserve un tiempo al final de la semana para que compartan con el grupo una cosa que escribieron o dibujaron en su diario.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) después de una semana de llevar el diario.
- Fomente la discusión y la reflexión sobre las experiencias positivas compartidas.
- Comience pidiendo a cada uno(a) que comparta una cosa que escribió o dibujó en su diario de gratitud.
- Guíe la conversación hacia el concepto de gratitud haciendo preguntas como:
 - o *¿Cómo se sintieron al centrarse en la gratitud cada día?*
 - o *¿Notaron algún cambio en su estado de ánimo o perspectiva a lo largo de la semana?*
 - o *¿Pueden recordar algún momento en el que expresar gratitud les hizo sentir más felices o satisfechos(as)?*
- Utilice esta oportunidad para reforzar la importancia de la gratitud en la vida diaria y anímelos a seguir practicándola más allá del Desafío.
- Anímelos a compartir con sus familiares y amigos(as) aquello por lo que están agradecidos(as).
- Después de una semana, escribir cada día puede volverse aburrido para ellos(as). Anímelos a seguir escribiendo al menos una vez a la semana y a dedicar tiempo a reflexionar sobre esto en las reuniones semanales.



Gratitud

Es más que simplemente *dar las gracias*, se trata de que las personas puedan **enfocar su atención en lo que les funciona, lo que valoran y lo que les da fuerza**. La gratitud es un lente poderoso que ayuda a reflexionar, conectarse y mantenerse motivados(as).

Su importancia radica en que:

- Promueve una dinámica grupal positiva y ayuda a generar confianza.
- Fomenta la reflexión y la resiliencia, especialmente después de discusiones difíciles.
- Ayuda a reconocer el crecimiento personal y el impacto de los(as) demás.
- Puede apoyar el tono emocional tanto de las sesiones informativas como de las celebraciones.

Cuando está dirigida hacia las personas, la gratitud se articula principalmente hacia la **asertividad y la comunicación honesta**. Esto suele pasar por dejar a un lado las diferencias personales, las formalidades u otros aspectos que suelen interferir en la comunicación directa, y salir de la zona de

confort expresando sentimientos acerca de una acción que nos ha gustado: Si nos limitamos a aportar información textual (que puede ser totalmente reducida a palabras), no estamos practicando la gratitud. Hay que abrirse y mostrar parte de nuestras vulnerabilidades, gustos y sensibilidades

Por otro lado, como la **gratitud no siempre va dirigida a una persona o grupo de personas** en concreto, también se puede **aprender a aplicarla hacia aspectos de la vida más abstractos y que generan bienestar**.

Una de las formas de **poner en práctica la gratitud** consiste en **mostrar una atención plena al momento presente, centrándose en cada detalle percibido por los sentidos e intentando disfrutar de ese momento**, dejando a un lado la melancolía por momentos del pasado que causen tristeza y también los momentos del futuro que causen sentimientos de intranquilidad y nerviosismo frente a la incertidumbre.

La gratitud se puede incorporar sutilmente en las sesiones, por ejemplo, pidiendo a los(as) participantes que digan qué los(as) hizo sentir bien hoy, quién los(as) ayudó durante una actividad o de qué están orgullosos(as) después de completar una tarea.



4 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 1

Narración de Historias Alegres y Creación de una Obra de Teatro

Edades: 11 – 14, 15 – 17 y 18 – 20 Años

OBJETIVOS:

- Explorar el concepto de alegría y su impacto en el bienestar mental.
- Mejorar la creatividad y la imaginación a través de la narración de historias y el juego.

MATERIALES:

- Accesorios y vestuario para la obra (opcional).
- Espacio para ensayar y representar.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Reúna a todos(as) los(as) participantes en círculo.
- Proporcione una pregunta generadora (por ejemplo: "**Cuenta un momento en el que te sentiste muy feliz**") y anime a cada uno(a) a compartir una historia alegre.
- Después de cada historia, involucre al grupo en una discusión sobre los elementos que les brindaron alegría.
- Elija colaborativamente algunos elementos alegres de cada histo-

ria y haga una lluvia de ideas para una obra de teatro corta que incorpore dichos elementos.

- Divida al grupo en equipos pequeños y asígneles una escena a desarrollar basada en los elementos elegidos.
- Asigne un tiempo para el ensayo y la preparación.
- Representen la obra de teatro corta para los(as) demás o para representantes o padres.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) los(as) participantes después de la representación.
- Discuta el proceso de creación de la obra y la alegría que brindó a todos(as) los(as) involucrados(as).
- Guíe la conversación hacia la conexión entre alegría, creatividad y bienestar mental haciendo preguntas como:

o ¿Cómo te hizo sentir trabajar en equipo para crear la obra?

o ¿Cuáles fueron algunos de tus momentos favoritos de la representación?

o ¿Se les ocurre otras formas en las que podemos usar la creatividad para traer alegría a nuestras vidas?

- Use la oportunidad para reforzar la importancia de la expresión creativa y el juego colaborativo en el fomento de emociones positivas.



5 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 1

Reto de Actos de Bondad

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Explorar la conexión entre la bondad y las emociones positivas.
- Fomentar la empatía y la compasión hacia los demás.

MATERIALES:

- Cuadernos/diarios.
- Lápices/marcadores de colores.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Reúna a los(as) participantes y explique el concepto de **bondad y su impacto en el bienestar de los(as) demás** (revisar anexo en la página 30).
- Desafíe a todos(as) a realizar un acto de bondad cada día durante una semana, por ejemplo: *Compartir juguetes, ayudar a un amigo o dar un cumplido.*
- Proporcione un espacio para que compartan sus actos de bondad

y celebren los esfuerzos mutuos.

- Dado que esta actividad es para todas las edades, asegúrese de dar ejemplos de actos de bondad apropiados para cada edad. Por ejemplo, los participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, podrían ayudar a alguien a cruzar la calle o ayudar a sus representantes con las tareas del hogar.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) los(as) participantes después de una semana de realizar actos de bondad.
- Comience pidiendo a todos(as) que compartan un acto de bondad que realizaron durante el reto.
- Guíe la conversación hacia el impacto de la bondad tanto en quien la da como en quien la recibe, haciendo preguntas como:
 - o *¿Cómo te hizo sentir hacer algo amable por otra persona?*
 - o *¿Notaste algún cambio en cómo te sentiste cuando fueron*

amables contigo?

o ¿Puedes recordar algún momento en el que la bondad de otra persona te hizo sentir feliz o agradecido(a)?

- Use la oportunidad para reforzar la importancia de la bondad en la construcción de relaciones positivas y en la creación de una comunidad de apoyo.



Bondad



Es la disposición natural a **hacer el bien** o, al menos, a **evitar el mal**. Es una **inclinación espontánea hacia lo correcto, hacia lo que beneficia a otros(as) y mejora la convivencia**.

La bondad refiere a un valor moral que reúne muchas cualidades, como **la generosidad, la amabilidad, el respeto, la empatía, la lealtad y la honestidad**. Estas virtudes expresan distintas formas de actuar con benevolencia.

Algunos ejemplos de cómo promover la bondad, son:

- Colaborar en un comedor comunitario para ayudar a quienes lo necesitan.
- Escuchar con paciencia a alguien que sufre.
- Agradecer los gestos y la ayuda de los(as) demás.
- Acompañar a una persona que se siente sola.
- Ceder el asiento a alguien que lo necesita más.
- Perdonar a quien se ha equivocado.

- Cuidar el entorno evitando ensuciar los espacios comunes.

La bondad tiene un valor incalculable dentro del entramado social, ya que actúa como un reforzador de la convivencia pacífica y el desarrollo de comunidades más humanas. Cuando la bondad se expresa en acciones cotidianas, contribuye a **reducir la violencia, fomentar el respeto y fortalecer los lazos de solidaridad que sostienen a la sociedad civil**.

Su valor radica en su capacidad de inspirar **cambios culturales y éticos**. **La educación en valores, el ejemplo de líderes(as) solidarios(as) y la promoción de acciones benevolentes en todos los niveles de la sociedad** permiten que la bondad deje de ser una virtud aislada para convertirse en una **fuerza transformadora**. Esta cualidad, que trasciende las meras acciones, fortalece los lazos humanos y sienta las bases para un mundo más justo, equitativo y lleno de compasión.



Bloque de Construcción 2

Compromiso

OBJETIVOS:

- Profundizar en el concepto de compromiso y flujo en las actividades.
- Descubrir y participar en tareas que brindan una sensación de absorción y satisfacción.





1 Taller Creativo de Manualidades

ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 2

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Explorar el concepto de compromiso y flujo en actividades creativas.
- Desarrollar habilidades motoras finas y expresión creativa.
- Fomentar un sentido de satisfacción y logro a través de las manualidades.

MATERIALES:

- Materiales variados para manualidades (papel de color, pegamento, tijeras, cuentas, lana, foami, otros). Adaptar esto según el grupo de edad y la cantidad de participantes.
- Estación o mesa para manualidades.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Prepare una estación de manualidades creativas con materiales variados como papel de color, pegamento, tijeras, cuentas, lana, foami, otros.
- Reúna a los(as) participantes y explique el concepto de compromiso y fluidez, explicando cómo participar en actividades creativas puede generar una sensación de absorción y satisfacción (revisar anexo en la página 33).
- Anímeles a elegir sus propios materiales y comenzar a hacer manualidades libremente, sin instrucciones o guías específicas.
- Proporcione orientación y apoyo según sea necesario, pero permítales tomar la iniciativa en su proceso creativo.
- Cree un ambiente relajado y de apoyo donde todos(as) se sientan cómodos(as) experimentando y expresándose.
- Asigne un tiempo para que puedan sumergirse en sus proyectos de manualidades, experimentando una sensación de absorción y disfrute.
- Dado que esta actividad es para todas las edades, asegúrese de que los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, tengan acceso a materiales más complejos. Tenga cuidado con los objetos punzantes cuando se trabaje con participantes de 6 – 10 y 11 – 14 años.
- Fomente la limpieza al terminar, como parte de la experiencia de logro y satisfacción derivada del esfuerzo creativo.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) después del taller de manualidades.
- Discutan sus experiencias con el compromiso y el flujo en su manualidad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de compromiso y satisfacción haciendo preguntas como:
 - o *¿Cómo te sentiste mientras hacías manualidades?*

- o *¿En qué pensabas mientras hacías manualidades?*
- o *¿Cuál fue tu parte favorita de la experiencia de manualidades?*

- Use la oportunidad para reforzar la importancia de encontrar actividades que brinden alegría y compromiso, y anímeles a seguir explorando sus intereses creativos.

Compromiso y fluidez



La fluidez es la sensación de estar **completamente concentrado(a)** en una actividad. Lograr la fluidez durante una experiencia de aprendizaje puede **aumentar la motivación, el disfrute y la profundidad del aprendizaje**. Se pueden establecer diversas condiciones para que surja la fluidez en actividades cotidianas.

La importancia de la fluidez se basa en que:

- Ayuda a las personas a estar verdaderamente presentes e inmersos(as) en lo que están haciendo.
- Fomenta la expresión creativa, la resolución de problemas y la motivación intrínseca.
- Fortalece los resultados del aprendizaje y la conexión emocional con la actividad.

La fluidez se puede potenciar por medio de:

- Ofrecer un propósito claro e instrucciones sencillas paso a paso.
- Permitir la elección siempre que sea posible para que los participantes sientan que son dueños(as).
- Asegurarse de que el nivel del desafío coincida con las habilidades del grupo, ni muy fácil ni muy difícil.
- Crear un espacio para la concentración ininterrumpida y permitir suficiente tiempo para la inmersión.
- Fomentar la reflexión posterior para conectar la experiencia con el aprendizaje.

Al dar forma intencional a cómo se presentan y dirigen las actividades cotidianas **con afirmación, gratitud y un compromiso profundo**, se crea un entorno de aprendizaje seguro y significativo para cada persona involucrada.



2 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 2

Aventura de Exploración de la Naturaleza

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Descubrir el concepto de compromiso y flujo en la exploración al aire libre.
- Desarrollar habilidades de observación y una apreciación por la naturaleza.
- Fomentar un sentido de pertenencia a una comunidad a través de experiencias compartidas.

MATERIALES:

- Kit de exploración de la naturaleza (lupas, prismas, guías de campo, otros).
- Diario/cuaderno de la naturaleza.
- Aperitivos y botellas de agua.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Lleve a todos(as) los(as) participantes a una aventura de exploración de la naturaleza a un parque local, reserva natural, jardín botánico o cualquier espacio similar. Si es algo en la comunidad o cerca de ella, incluso mejor.
- Anímelos a observar su entorno de cerca, prestando atención a detalles como plantas, animales, insectos y características naturales.
- Proporcione oportunidades para la exploración práctica, como recoger hojas, rocas o flores, y examinarlas.
- Facilite actividades grupales que promuevan el trabajo en equipo y la cooperación, como búsquedas del tesoro o juegos basados en la

naturaleza. Se puede intentar conectar esta actividad con la **fase 2 del Desafío Campeones por la Naturaleza del Programa Mundial Tribu de la Tierra.**

- Asegúrese de que todos(as) encuentren algo divertido de hacer, ya sea una actividad o simplemente charlar y caminar.
- Permita que todos(as) se involucren libremente con su entorno, siguiendo sus intereses y curiosidades.
- Cree una atmósfera de apoyo e inclusión donde todos(as) los(as) participantes se sientan conectados(as) entre sí y con el mundo natural que les rodea.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y observaciones durante la salida.
- Guíe la conversación hacia el concepto de compromiso y flujo haciendo preguntas como:

o ¿Cuál fue tu parte favorita de nuestra aventura en la naturaleza?

o ¿Sentiste una conexión con la naturaleza mientras explorabas?

o ¿Qué tan fácil fue sumergirse por completo en el entorno natural?

- Anímelos a compartir nuevas observaciones o ideas que obtuvieron durante la salida.
- Utilice la oportunidad para reforzar la importancia de dedicar tiempo al aire libre, participando en la naturaleza y encontrando alegría en la exploración.
- Concluya con que la conexión con la actividad necesita ser frecuente para que nuestras mentes viajen y se desconecten, por lo que el descanso en la naturaleza es el lugar perfecto para hacerlo.



3 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 2

¡Uno, dos, tres... Vamos!

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Experimentar el concepto de compromiso y flujo en actividades físicas en equipo.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo y comunicación.
- Fomentar un sentido de pertenencia a una comunidad a través de experiencias compartidas.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Organice un desafío deportivo en equipo, como fútbol, baloncesto, carreras de relevos o accesorios, en un entorno seguro y de apoyo.
- Divida a todos(as) los(as) participantes en equipos y explique las reglas y objetivos del desafío.
- Facilite actividades de calentamiento y ejercicios de formación de equipos para promover la cooperación y la camaradería.
- Aliente a todos(as) a participar activamente en el desafío deportivo, enfatizando la importancia del trabajo en equipo y la buena deportividad.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) después del desafío deportivo.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de compromiso y flujo haciendo preguntas como:
 - o *¿Qué tan fácil fue participar en el desafío deportivo en equipo?*
 - o *¿Te sentiste totalmente comprometido(a) y concentrado(a) durante la actividad?*

MATERIALES:

- Equipo deportivo (balones de fútbol, balones de baloncesto, accesorios para carreras de relevos, otros).
- Conos o marcadores para delimitar las áreas de juego.
- Botiquín de primeros auxilios (para lesiones menores).

- Brinde oportunidades para que los(as) participantes asuman diferentes roles dentro de sus equipos, como jugadores(as), capitanes(as) o animadores(as).
- Cree una atmósfera de apoyo y aliento donde se sientan motivados(as) a dar lo mejor de sí y apoyar a sus compañeros(as) de equipo.
- Dado que esta es una actividad para todas las edades, asegúrese de adaptar los deportes y la forma en que da las instrucciones. A todos(as) les gusta la competencia sana, así que puede incorporar un premio para el equipo ganador.

o *¿Cuál fue tu parte favorita del desafío?*

- Anímeles a compartir sus ideas o lecciones aprendidas de la experiencia.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia del trabajo en equipo, la perseverancia y la competencia sana para lograr objetivos compartidos.
- Establezca la conexión entre la salud mental y la actividad física, cómo nuestras mentes descansan siempre que estamos disfrutando y totalmente inmersos(as) en una actividad.



4 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 2

Agente Secreto, Caza Social

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Experimentar el compromiso y el flujo a través de la resolución de problemas y el trabajo en equipo.
- Desarrollar habilidades de observación y deducción.
- Fomentar un sentido de camaradería y colaboración.

MATERIALES:

- Tarjetas de pistas o instrucciones escritas.
- Objetos ocultos o puntos de referencia.
- Desafíos creativos o acertijos.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Organice una búsqueda del tesoro con pistas ocultas dentro de un área designada, como un parque o centro comunitario.
- Divida a los(as) participantes en equipos pequeños y proporcione a cada equipo un conjunto de pistas a seguir.
- Aliente a los(as) participantes a trabajar juntos para descifrar las pistas y localizar los objetos ocultos o los puntos de referencia.
- Incluya desafíos creativos o acertijos en cada ubicación de las pistas para motivar aún más a los(as) participantes.
- Establezca un límite de tiempo para la búsqueda del tesoro y aliente a los equipos a completar el desafío dentro del tiempo asignado.
- Ofrezca apoyo y orientación según sea necesario, pero permita a los(as) participantes tomar la iniciativa en la resolución de las pistas y completar la búsqueda.

Ejemplo divertido de búsqueda del tesoro:

- Encuentra un palo con forma de serpiente.
- Descubre un nido de pájaros.
- Recoge una piña seca.
- Toma una foto con 3 plantas más pequeñas que tú.
- Encuentra tres raíces de árboles que se esconden en el parque.
- Haz una mini escultura de la naturaleza utilizando ramitas y hojas.
- Encuentra un trozo de basura y deséchalo correctamente.
- Observa un animal salvaje.
- Recoge una flor desde la raíz (sin arrancarla).
- ¡Toma la foto grupal más divertida!

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la búsqueda del tesoro.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de compromiso y flujo haciendo preguntas como:

o ¿Qué tan difícil fue trabajar en equipo para resolver las pistas?

o ¿Experimentaste una sensación de emoción y concentración durante la búsqueda del tesoro?

o ¿Cuál fue la parte más desafiante pero divertida de la búsqueda para tu equipo?

- Aliente a los(as) participantes a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos de la búsqueda del tesoro.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia del trabajo en equipo, la resolución de problemas y la colaboración para lograr objetivos compartidos.



5 Aventura Interactiva de Cuentacuentos

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Experimentar el compromiso y el flujo a través de la narración imaginativa.
- Desarrollar la creatividad, la comunicación y las habilidades de trabajo en equipo.
- Fomentar un sentido de empoderamiento y autoexpresión.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Comience presentando el concepto de narración interactiva a los(as) participantes (revisar anexo en la página 38).
- Proporcione un punto de partida para la historia, como una oración o un escenario, e invite a todos(as) a contribuir a la narrativa.
- Anímeles a turnarse para añadir a la historia, basándose en las ideas de los(as) demás y creando una narrativa colaborativa.
- Use indicaciones o preguntas guía para mantener el progreso de la historia y mantener el compromiso.
- Permita a los(as) participantes la libertad de explorar diferentes

tramas y personajes, fomentando la creatividad y el pensamiento imaginativo.

- Cree una atmósfera de apoyo e inclusión donde los(as) participantes se sientan cómodos(as) expresándose y contribuyendo a la historia.
- Dado que esta es una actividad para todas las edades, asegúrese de que las historias sean entretenidas. Puedes establecer un género para la historia de acuerdo con las edades de los(as) participantes: Terror, drama, amor, comedia u otro

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) después de la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de compromiso y flujo haciendo preguntas como:

o ¿Qué sentiste al participar en la aventura interactiva de cuentacuentos?

o ¿Te sentiste totalmente comprometido(a) e inmerso(a) en la historia?

o ¿Cuál fue tu parte favorita de la experiencia de narración?

- Anímeles a compartir sus momentos o personajes favoritos de la historia.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia de la creatividad, la comunicación y la colaboración en la narración.



Narración interactiva

Es un formato que combina la narrativa tradicional con la participación activa del(la) lector(a). A través de decisiones que el(la) lector(a) toma en momentos clave, la historia se adapta y evoluciona, creando una experiencia única y personalizada. Este enfoque involucra al(la) lector(a) convirtiéndolo(a) en cocreador(a) de la trama, lo que potencia su conexión emocional con el contenido.

La interacción en este tipo de narración se asemeja a los textos instructivos, que guían al(la) lector(a) a través de pasos específicos y le enseñan a realizar una actividad. Sin limitación, en lugar de seguir un conjunto rígido de instrucciones, el(la) lector(a) en una narración interactiva, explora diferentes caminos narrativos, lo que le permite descubrir múltiples finales y desenlaces. Esta flexibilidad transforma la lectura en una aventura dinámica y emocionante.

En resumen, la narración interactiva ofrece una nueva forma de contar historias que desafía las convenciones tradicionales. Al empoderar al(la) lector(a) con decisiones que afectan el curso de la narrativa, se fomenta una mayor implicación y curiosidad. Así, el(la) lector(a) no solo consume la historia, sino que también se convierte en un(a) actor/actriz esencial dentro de ella, enriqueciendo su experiencia literaria.



Bloque de Construcción 3

Relaciones

OBJETIVOS:

- Conocer la importancia de las relaciones positivas.
- Aprender habilidades de comunicación, escucha activa y formas de cultivar y mantener conexiones de apoyo.





1 Intercambio de Pulseras de la Amistad

ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 3

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Reconocer el valor de la amistad y la importancia de expresar aprecio.
- Desarrollar la empatía y la gratitud hacia los(as) amigos(as).
- Practicar las habilidades de comunicación y la cooperación en la elaboración e intercambio de pulseras.

MATERIALES:

- Hilos o cuentas de colores.
- Tijeras.
- Tarjetas pequeñas o notas para escribir mensajes.
- Marcadores y/o lápices de colores.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante materiales para hacer pulseras de la amistad, como hilos de colores y cuentas.
- Indíqueles que hagan una pulsera para alguien del grupo, incorporando sus colores o patrones favoritos. Asegúrese de asignar quién le da a quién para que todos en el grupo reciban una pulsera. Si son amigos(as), pueden escribir algo sobre su amistad. Si no se conocen entre sí, indíqueles que escriban un dato curioso que quieran para hacer un(a) nuevo(a) amigo(a).
- Anímeles a escribir una nota corta o un mensaje para acompañar la pulsera, expresando su aprecio por su amigo(a).
- Después de hacer las pulseras, haga que las intercambien con sus amigos(as) elegidos(as).
- Dado que esta es una actividad diseñada para todas las edades, a los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, anímeles a reflexionar sobre las cualidades que valoran en sus amistades y cómo pueden fortalecer sus conexiones con los(as) demás.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de amistad y aprecio haciendo preguntas como:
 - o *¿Qué sentiste al hacer una pulsera de la amistad para tu amigo(a)?*
 - o *¿Qué cualidades o recuerdos trataste de capturar en la pulsera que hiciste?*
 - o *¿Cómo te hizo sentir recibir una pulsera de la amistad?*
- Anímeles a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos del intercambio.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia de expresar gratitud y amabilidad en las amistades.



2 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 3

Mural de Arte Colaborativo

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Participar en la resolución creativa de problemas y la toma de decisiones como parte de un equipo.
- Experimentar un sentido de orgullo y logro al contribuir a un proyecto compartido.
- Practicar habilidades de comunicación y cooperación mientras se trabaja en el mural.

MATERIALES:

- Lienzo grande o tablero de póster.
- Pinturas, marcadores, acuarelas y cualquier otro material de arte.
- Pinceles.
- Plantillas o patrones para elementos de diseño (opcional).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione un lienzo grande o tablero de póster y materiales de arte como pintura, marcadores y stickers.
- Divida el lienzo en secciones y asigne cada sección a un pequeño grupo de participantes.
- Indique a los grupos que trabajen juntos para crear una pieza de arte colaborativa que represente sus intereses o experiencias compartidas.
- Fomente la comunicación y la cooperación mientras ellos(as) discuten y diseñan sus secciones del mural.
- Una vez que todas las secciones estén completas, monte el mural y exhibalo para que todos(as) lo vean.
- Fomente un sentido de logro dentro de todo el equipo.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los participantes después de completar la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de trabajo en equipo y creatividad haciendo preguntas como:

o ¿Cuál fue la parte más agradable de trabajar en el mural de arte colaborativo?

o ¿Cómo se decidió su grupo sobre el diseño y el tema para su sección del mural?

o ¿Qué desafíos encontró su grupo durante el proyecto y cómo los superaron?

- Anímelos a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos de la actividad.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia del trabajo en equipo y la expresión creativa en el logro de objetivos compartidos, pero lo más importante, refuerce la idea de lo divertido que es tener personas con las que compartas estas cosas.



3 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 3

Círculo de Cumplidos

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Reconocer y articular cualidades positivas en uno(a) mismo(a) y en los(as) demás.
- Experimentar sentimientos de aprecio y validación al dar y recibir cumplidos.
- Practicar la expresión de amabilidad y la empatía hacia los(as) compañeros(as).

MATERIALES:

- Objeto suave (juguete de peluche, pelota, u cualquier otro) para pasar.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Pida a los(as) participantes que se sienten en círculo y explique el concepto de dar y recibir cumplidos (revisar anexo en la página 43).
- Comience la actividad modelando un cumplido y pasando un objeto suave (como un juguete de peluche, una pelota u cualquier otro) a la persona que recibe el cumplido.
- Anímelos a turnarse para hacer un cumplido a la persona que está a su derecha, pasándole el objeto después de cada cumplido.
- Enfatique la importancia de la sinceridad y la amabilidad en sus cumplidos.
- Continúe la actividad hasta que todos(as) hayan tenido la oportunidad de dar y recibir cumplidos.
- Dado que esta es una actividad diseñada para todas las edades, a los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, anímelos a profundizar en sus cumplidos, destacando cualidades específicas o acciones que admiran en sus compañeros(as). Para los grupos de 15 – 17 y 18 – 20 años, introduzca la regla de que los cumplidos no pueden repetirse.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de amabilidad y aprecio haciendo preguntas como:

o ¿Cómo te sentiste al dar y recibir cumplidos durante la actividad?

o ¿Algún cumplido que recibiste te sorprendió? ¿Por qué o por qué no?

o ¿Cómo dar cumplidos influyó en los sentimientos hacia tus compañeros?

- Anímelos a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos de la actividad.
- Use la oportunidad para reforzar la importancia de expresar amabilidad y aprecio en la construcción de relaciones positivas.



Afirmaciones positivas (cumplidos)

Son declaraciones simples e intencionales que pueden ayudar a cambiar la forma en que las personas piensan sobre sí mismas y sus habilidades. El uso de afirmaciones ayuda a fomentar un crecimiento mental y a alentar la autoconfianza en la sociedad.

Las afirmaciones positivas funcionan a través de un proceso de repetición y creencia. Al repetir una afirmación, se envía un mensaje claro al subconsciente, que comienza a aceptar esa nueva realidad. Con el tiempo, estas afirmaciones pueden transformar la percepción que una persona tiene de sí misma y de su entorno, permitiendo que se sienta más empoderada y capaz de lograr sus objetivos.

Los beneficios de los cumplidos para las personas son:

- Ayudan a establecer un tono de aliento, respeto y seguridad.

- Refuerzan el valor personal y el potencial de cada persona.
- Alientan a las personas a reformular el diálogo interno negativo y a desarrollar confianza.
- Se pueden utilizar para abrir o cerrar actividades, o para retomar momentos de desafío o duda.

Ejemplos de afirmaciones que puedes usar:

- **"Tienes la fuerza para superar esto".**
- **"Está bien no estar seguro(a), estás haciendo lo mejor posible".**
- **"Cada paso adelante, por pequeño que sea, es progreso".**

Modela el uso de afirmaciones e invita a los(as) demás a intentar crear o elegir las suyas propias durante esta actividad.



4

ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 3

Conóceme

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Desarrollar habilidades de escucha y comprensión mientras se interactúa con las historias de otros(as).
- Fomentar la empatía y la comprensión al compartir experiencias personales.
- Practicar la comunicación efectiva y la escucha respetuosa dentro de un entorno grupal.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Haga que los(as) participantes se sienten en círculo y explique que se turnarán para compartir historias sobre sus experiencias de vida.
- Proporcione indicaciones o temas para guiar la narración, como "una aventura memorable" o "una vez ayudé a alguien".
- Fomente la escucha activa y respetuosa mientras cada participante comparte su historia.
- Después de cada historia, facilite una breve discusión donde otros(as) participantes puedan hacer preguntas y compartir sus pensamientos.
- Concluya la actividad con una reflexión grupal sobre la importancia de escuchar y compartir historias para construir conexiones.
- Dado que la actividad está diseñada para todas las edades, a los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, anímeles a compartir historias personales más complejas o personales, fomentando conexiones y comprensión más profundas dentro del grupo.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de empatía y comprensión haciendo preguntas como:
 - o *¿Cuál fue tu parte favorita de la historia que se compartió durante el círculo de narración?*
 - o *¿Alguna de las historias resonó contigo? ¿Por qué o por qué no?*
 - o *¿Cómo te hizo sentir escuchar las historias de los demás?*
- Anímeles a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos con sus amigos(as) de la actividad.
- Utilice la oportunidad para reforzar la importancia de la narración de historias para construir conexiones más fuertes entre sí y cómo conocer a alguien te acerca.



2 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 3 Desafío de Trabajo en Equipos

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Aplicar habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico para superar desafíos como parte de un equipo.
- Experimentar un sentido de camaradería y apoyo mientras se trabaja en conjunto hacia un objetivo común.
- Practicar la comunicación, la cooperación y las habilidades de liderazgo en un entorno grupal.

MATERIALES:

- Varios materiales para los diversos desafíos (cuerdas, vendas para los ojos, rompecabezas, otros).
- Cronómetros o temporizadores.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Establezca una serie de retos de trabajo en equipo en un entorno seguro y supervisado (revisar los anexos de la página 45 o 46).
- Divida a los participantes en equipos y explique que deben trabajar juntos para completar cada reto.
- Proporcione una variedad de desafíos que requieran comunicación, cooperación, y habilidades de resolución de problemas, como construir una torre, salir de un laberinto o cualquier otro.
- Anímelos a apoyarse mutuamente y a alentarse unos(as) a otros(as) durante los desafíos.
- Después de completar los desafíos, reúna a los(as) participantes para un debate de sus experiencias y lo que aprendieron sobre el trabajo en equipo.
- Dado que esta actividad está diseñada para todas las edades, introduzca desafíos más complejos o escenarios de resolución de problemas que requieran pensamiento estratégico y adaptabilidad, brindando oportunidades a los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, para que demuestren habilidades de liderazgo dentro de sus equipos.

EJEMPLOS DE DESAFÍOS:

Edades 6 – 10:

- **Torre de tazas:** Los equipos trabajan juntos para construir la torre más alta utilizando vasos de plástico con un límite de tiempo. Esto requiere coordinación y comunicación.
- **Carrera de globos:** Los equipos pasan un globo de un extremo de la línea al otro sin usar las manos, promoviendo el trabajo en equipo y la creatividad.
- **Nudo humano:** Los(as) participantes se paran en círculo, se acercan y agarran las manos de dos personas diferentes. Luego, el equipo desenreda

los nudos sin soltarse de las manos, fomentando la resolución de problemas y la cooperación.

- **Isla Flotante:** Los(as) participantes se deben trasladar de un lado a otro en un área delimitada utilizando solo "islas" (cartones o plásticos grandes) que representan zonas seguras sobre el agua.

- **Carrera de Cadenas:** Los equipos deben formar una cadena humana y completar un recorrido determinado en el menor tiempo posible, enfrentándose a diversos obstáculos sin soltarse.

•Edades 10 – 14:

- **Navegación por laberintos:** Los(as) miembros del equipo con los ojos vendados navegan por un laberinto simple guiados(as) por sus compañeros(as). Esto mejora la confianza y la comunicación.
- **Construcción de puentes:** Se les dan a los equipos materiales (por ejemplo, pitillos y papel) para construir un puente que sostenga un cierto peso, fomentando las habilidades de ingeniería y el trabajo en equipo.
- **Escenario de supervivencia:** Los equipos deciden un escenario de supervivencia hipotético (por ejemplo, varados en una isla) y deben decidir un plan

•Edades 15 – 17:

- **Desafío de sala de escape:** Los equipos resuelven una serie de acertijos y enigmas para escapar de una habitación cerrada con un límite de tiempo. Esto implica resolución de problemas y colaboración avanzadas.
- **Rotación de liderazgo:** Durante una tarea como construir un refugio con los materiales proporcionados, cada miembro del equipo se turna para ser el líder, practicando el liderazgo y la adaptabilidad.
- **Ejercicio de caída de confianza:** Los(as) miembros del equipo se turnan para caer de espaldas desde una plataforma y ser atrapados(as) por sus compañeros(as), fomentando la confianza y el apoyo.

•Edades 18 – 20:

- **Respuestas en Secuencia:** En una carrera de obstáculos, cada miembro del equipo debe completar una tarea específica (por ejemplo, cruzar una cuerda en forma de laberinto, saltar a través de aros, arrastrarse por debajo de cuerdas o cualquier otra). La clave es que solo uno(a) puede avanzar a la vez, y que cada tarea está vinculada a respuestas o instrucciones que deben comunicarse claramente para que el siguiente miembro continúe.
- **Camino de Palabras:** Los equipos tienen que construir la línea más larga posible usando solo carteles con palabras o frases relacionadas con un tema en particular (scouts, salud, resiliencia o cualquier otro) en un tiempo determinado.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a lo(as) participantes después de completar la actividad.
- Reflexione sobre sus experiencias y logros durante la actividad.
- Guíe la conversación hacia el concepto de trabajo en equipo y cooperación haciendo preguntas como:

o ¿Cuál fue la parte más desafiante de los desafíos de trabajo en equipos para su grupo?

o ¿Cómo abordó su grupo la resolución de problemas durante los desafíos?

de acción utilizando un conjunto limitado de recursos. Esto requiere pensamiento estratégico y liderazgo.

- **Reto del Círculo de Confianza:** Los(as) integrantes del equipo deben colaborar para mover una pelota de un extremo del círculo a otro sin que toque el suelo, usando solo las manos o partes del cuerpo según se indique en cada ronda.
- **Torre Imposible:** Los equipos deben construir de la torre más alta y estable posible, usando materiales limitados, poniendo a prueba su creatividad, planificación y cooperación.

- **Carrera de Comunicación en Silencio:** Los equipos deben completar un recorrido o realizar una tarea en equipo sin hablar, confiando únicamente en la comunicación no verbal (gestos, movimiento corporales o señales).

- **Construcción en Cadena:** Los equipos deben construir una estructura simple (por ejemplo, una torre con materiales como tubos de papel, bloques, o cuerdas y palos) en un tiempo limitado. Sin embargo, la condición es que cada miembro solo puede comunicarse con una sola palabra y no pueden ver toda la estructura en su totalidad en ningún momento hasta culminar.

- **Cuerda Enredada:** Cada miembro del equipo debe pasar a través de una cuerda enredada sin soltarse ni romper el lazo.

- **Carrera en Claves:** Cada equipo recibe una serie de instrucciones codificadas en clave (gato, la vieja, murciélago o cualquier otra). Un miembro del equipo lee la instrucción, la interpreta y la transmite verbalmente a algún(a) compañero(a), quien debe realizar la tarea específica. El equipo debe completar las tareas en el menor tiempo posible.

- **Desafío de la Risa en Equipo:** En este juego, los miembros deben interpretar escenas cómicas (de películas o series, por ejemplo) sin hablar, solo usando expresiones faciales y gestos.

o ¿Qué estrategias utilizó su grupo para trabajar juntos de forma eficaz?

- Anímeles a compartir sus momentos y descubrimientos favoritos de los desafíos.
- Utilice la oportunidad para reforzar la importancia del trabajo en equipo y la colaboración en el logro de objetivos compartidos.



Bloque de Construcción 4

Significado

OBJETIVOS:

- Explorar actividades que aporten un sentido de significado y propósito.
- Comprender más sobre sí mismos(as).
- Identificar valores, por medio del involucramiento en actividades alineadas con esos valores y reflexionen sobre el significado más profundo en sus vidas





1 Actividad » Bloque de Construcción 4 Declaración de Propósito

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Fomentar la autorreflexión y la introspección para identificar valores personales y aspiraciones.
- Promover la comunicación y la conexión dentro de las familias compartiendo las declaraciones de propósito individuales.
- Promover la autoconciencia y la claridad de los objetivos y aspiraciones personales.

MATERIALES:

- Lienzos en blanco u hojas de papel para cada participante.
- Material de arte como pinturas, lápices de colores, marcadores o cualquier otro.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Comience invitando a cada participante a reflexionar individualmente sobre sus valores, creencias y aspiraciones. Anímelos a considerar lo que realmente les importa y lo que esperan lograr en la vida.
- Proporcione a cada participante un lienzo en blanco o una hoja de papel y material de arte como pinturas, marcadores y/o lápices de colores.
- Indíqueles que creen una declaración de propósito personal que resuma sus valores, aspiraciones y visión para su vida. Esta declaración puede escribirse con palabras, representarse mediante imágenes o una combinación de ambas.
- Fomente la creatividad y la autoexpresión mientras desarrollan su declaración de propósito, haciendo hincapié en la importancia de la autenticidad y la sinceridad.
- Una vez que todos(as) hayan completado su declaración de propósito personal, reúnanse en grupo para compartir y discutir. Por turnos, cada uno debe explicar el significado detrás de cada declaración y lo que inspiró su creación.
- Utilice esta oportunidad para celebrar cada valor y aspiración únicos, fomentando un sentido de comprensión y apoyo mutuos.
- Dado que esta actividad está diseñada para todas las edades, asegúrese de ser intencional en cómo se explica la actividad a los(as) participantes 6 - 10 años. Pregúnteles qué es importante para ellos(as), qué les hace felices, entre otras cosas similares.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la experiencia de crear declaraciones de propósito personal y las ideas obtenidas sobre los valores y aspiraciones de los(as) demás.
- Discuta cómo tener una declaración de propósito personal puede guiar la toma de decisiones y proporcionar dirección en la vida.
- Anímelos a apoyar y alentar a los(as) demás en la búsqueda de sus metas y aspiraciones personales.



2 Fiesta de Rompecabezas para Abrazar la Diversidad

Edades: 6 – 10 y 11- 14 Años

OBJETIVOS:

- Cultivar una apreciación por la singularidad y el valor de cada individuo, destacando la diversidad de habilidades y contribuciones.
- Fomentar la empatía y la comprensión hacia los(as) compañeros(as), enfatizando la inclusión y la pertenencia.
- Promover la conciencia de la justicia social reconociendo las diversas experiencias e identidades dentro del grupo.

MATERIALES:

- Láminas de papel bond (suficientes para cada participante).
- Marcadores.
- Tijeras.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Comience discutiendo la importancia de reconocer y celebrar la singularidad de cada persona, reconociendo las diversas habilidades, apariencias y contribuciones, incluyendo a aquellos(as) con diferencias físicas o dispositivos de asistencia como sillas de ruedas.
- Coloque varias láminas de papel bond (una por participante) en el suelo o sobre una mesa grande como espacio de trabajo.
- Haga que cada participante se acueste boca arriba y en la posición que desee sobre el papel, mientras otro participante traza el contorno de su cuerpo usando un marcador.
- Después de trazar, corten las figuras delineadas en varias piezas de rompecabezas, asegurando una división equitativa.
- Mezcle las piezas de los rompecabezas y distribúyalas al azar entre los(as) participantes, asegurando la representación de varias características físicas

(puedes omitir algunas partes del cuerpo para dar visibilidad a aquellos(as) que tienen partes de su cuerpo faltantes y/o dispositivos de asistencia).

- Fomente el trabajo en equipo y la cooperación mientras trabajan juntos(as) para juntar las piezas y completar los rompecabezas, reconociendo la importancia de cada pieza para lograr el objetivo colectivo.
- Exhiba las figuras ensambladas, destacando la belleza y la fuerza de la diversidad.
- Para los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, ofrezca variaciones como diferentes niveles de rompecabezas o limitaciones de comunicación para simular diversas experiencias.
- Se puede intentar conectar esta actividad con la fase 2 del **Programa EnSeñas**.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Guíe la reflexión a través de preguntas como:
 - o *¿Cómo se sintió trabajar juntos(a) para armar el rompecabezas, considerando la diversidad de apariencias y habilidades representadas?*
 - o *¿Qué ideas obtuvieron sobre la importancia de la colaboración y la inclusión, particularmente al aceptar las diferencias?*
 - o *¿Cómo refuerza esta actividad la idea de valorar a cada individuo, independientemente de la apariencia o las habilidades físicas?*

o *¿Puedes recordar alguna vez en la que te sentiste como una parte valiosa de un grupo, a pesar de cualquier diferencia o desafío?*

o *¿Cómo podemos aplicar las lecciones de esta actividad para promover la equidad, la comprensión y la inclusión en nuestras interacciones con otros(as), incluyendo aquellos(as) con diferencias físicas o dispositivos de asistencia?*

- Destaque la conexión entre reconocer el valor individual y fomentar un sentido de pertenencia y propósito dentro de la comunidad, adoptando la diversidad como fuente de fortaleza.



3 Actividad » Bloque de Construcción 4

Exhibición de la Estrella de Fortalezas

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Fomentar la autoconciencia identificando y celebrando las fortalezas individuales.
- Promover la autoestima positiva y la confianza reconociendo los logros y habilidades personales.
- Fomentar una mentalidad de crecimiento reconociendo las áreas de mejora y estableciendo metas para la superación personal.

MATERIALES:

- Plantillas de estrellas de papel grandes (para cada participante).
- Marcadores y/o lápices de colores.
- Tablón de anuncios o espacio en la pared para exhibir.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Comience explicando a los(as) participantes el concepto de fortalezas y la idea de que cada persona tiene habilidades y talentos únicos (revisar anexo en la página 51).
- Proporcione a cada participante una plantilla de estrella de papel grande y marcadores o lápices de colores.
- Indíqueles que decoren sus estrellas con dibujos, símbolos o palabras que representen sus fortalezas y talentos. Fomente la creatividad y la imaginación.
- Mientras decoran sus estrellas, incíteles a pensar en actividades o habilidades en las que sobresalen, las cosas que disfrutan haciendo y las cualidades que admiran en sí mismos(as).
- Una vez que las estrellas estén decoradas, invite a todos(as) a compartir sus fortalezas con el grupo.
- Anímeles a explicar por qué eligieron cada fortaleza y cómo les hace sentir.
- Después de compartir sus fortalezas, pídale que reflexionen sobre las áreas en las que les gustaría mejorar o aprender nuevas habilidades. Indíqueles que escriban una o dos áreas para trabajar en sus estrellas.
- Coloque las estrellas de fortalezas en un lugar visible para que todos(as) puedan verlas, como un tablón de anuncios o una pared del local del grupo.
- Celebre la singularidad de las fortalezas de cada participante y afirme sus esfuerzos por crecer y desarrollarse.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad haciendo preguntas como:
 - o ¿Qué aprendiste sobre ti mismo(as) mientras creabas tu estrella de fortalezas?*
 - o ¿Cómo te sentiste al compartir tus fortalezas con el grupo?*
 - o ¿Descubriste alguna nueva fortaleza o talento dentro de ti mismo(a)?*
 - o ¿En qué áreas quieres trabajar para ser aún mejor?*
 - o ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente para alcanzar nuestros objetivos y mejorar nuestras habilidades?*
- Establezca la conexión entre conocer tu fortaleza y tu sentido de propósito. Todos(as) tenemos cosas en las que somos muy buenos(as) y cosas en las que podemos mejorar.



Fortalezas

Es la capacidad de una persona para **afrentar los desafíos, resolver problemas o recuperarse después de una situación difícil**. Implica conservar la calma, la confianza y la voluntad incluso cuando algo sale mal o cuesta más de lo esperado.

En la vida cotidiana, es común hablar de fortaleza de espíritu, fortaleza de carácter o fortaleza emocional para describir a las personas que se mantienen firmes frente a los problemas y no se rinden con facilidad.

Las fortalezas pueden variar según lo que cada cultura o contexto considere valioso. Sin embargo, hay ciertos rasgos que son apreciados en muchas sociedades. Por ejemplo:

- Perseverancia. Consiste en mantener el esfuerzo a pesar de los obstáculos.
- Empatía. Implica comprender y acompañar los sentimientos de otros(as).

- Responsabilidad. Supone cumplir los compromisos y asumir las consecuencias de los propios actos.
- Optimismo. Es la disposición a ver el lado positivo de las cosas y confiar en que se puede mejorar.
- Autocontrol. Consiste en manejar las emociones y reacciones ante situaciones tensas.

El impacto de la fortaleza en el desarrollo personal se evidencia en que:

- Mejora la autoconfianza: La superación de retos potencia la autoestima.
- Facilita la superación de desafíos: Permite afrontar problemas con una mentalidad positiva.
- Fomenta relaciones positivas: Una persona fuerte es capaz de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables.



4

ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 4

Collage Alegre

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Fomentar la autoexpresión y la creatividad explorando intereses y pasiones personales.
- Promover la escucha activa y las habilidades de comunicación compartiendo intereses con los(as) demás.
- Fomentar un sentido de orgullo y propiedad en las preferencias e intereses individuales.

MATERIALES:

- Revistas, periódicos y materiales impresos.
- Piezas grandes de cartulina o tablero de póster.
- Tijeras.
- Barras de pegamento.
- Marcadores y/o lápices de colores.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Comience reuniendo una variedad de revistas, periódicos y otros materiales impresos que contengan imágenes y artículos relacionados con diferentes intereses y hobbies.
- Proporcione a cada participante una pieza grande de cartulina o tablero de póster, así como tijeras, barras de pegamento y marcadores.
- Indíqueles que piensen en actividades, temas u objetos que les brinden alegría y felicidad. Impúlseles a considerar una amplia gama de intereses, como deportes, animales, naturaleza, arte, música, hobbies, y más.
- Invite a todos(as) a revisar las revistas y recortar imágenes o palabras que representen sus intereses. También pueden dibujar o escri-

bir directamente en la cartulina si lo prefieren.

- Mientras trabajan en sus collages, anímelos a compartir sus intereses y explicar por qué cada uno es significativo para ellos(as). Fomente un ambiente de escucha activa y curiosidad respetuosa.
- Una vez que los collages estén completos, permita que todos(as) presenten sus creaciones al grupo. Anímelos a discutir sus hobbies e intereses favoritos, y por qué los disfrutan.
- Exhiba los collages en un área común donde todos puedan admirar las creaciones de los(as) demás y aprender sobre los intereses de sus compañeros(as).

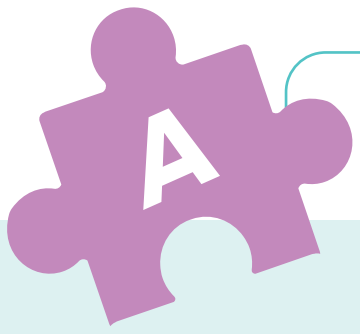
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad haciendo preguntas como:
 - o *¿Qué fue lo que más disfrutaste de crear tu collage?*
 - o *¿Descubriste algún nuevo interés o hobby mientras trabajabas en tu collage?*
 - o *¿Cómo se sintió compartir tus intereses con el grupo?*
 - o *¿Encontraste alguna similitud o conexión entre tus intereses y*

los de tus compañeros(as)?

o ¿Cómo podemos celebrar y apoyar los intereses y pasiones de los(as) demás?

- Establezca la conexión entre comprender qué actividades y cosas nos traen alegría, qué disfrutamos haciendo, y cómo conocer estas cosas nos puede ayudar a encontrar nuestro propósito.



Bloque de Construcción 5

Logros

OBJETIVOS:

- Establecer y perseguir metas significativas.
- Definir metas, planificar acciones y celebrar logros.





1 Bono del Tablero de Metas

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Introducir el concepto de establecimiento de metas y la importancia de perseguir objetivos significativos.
- Animar a los(as) participantes a identificar metas personales y a crear planes de acción para alcanzarlas.
- Promover un sentido de logro y autoeficacia a través de la celebración del progreso y los logros.

MATERIALES:

- Láminas grandes de cartulinas de colores.
- Marcadores.
- Stickers.
- Materiales decorativos (por ejemplo, papel de colores, foami o cualquier otro).
- Tijeras.
- Pega.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante un trozo grande de cartulina, marcadores, stickers y otros materiales decorativos.
- Comience discutiendo la importancia de establecer metas y cómo puede ayudar a las personas el alcanzar sus sueños y aspiraciones. Dado que la actividad está diseñada para todas las edades, asegúrese de ser consciente de la explicación que le da a los(as) participantes. Para los(as) participantes de 6 – 10 y 11 – 14 años, explique qué es una meta y por qué son importantes. Para los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, introduzca el concepto de objetivos **S.M.A.R.T. (Específicos, Medibles, Medibles, Alcanzables, Alcanzables, Realistas, Realistas; Temporal, Temporal, Time)**.
- Anímelos a pensar tanto en metas a corto plazo como en metas a largo plazo que les gustaría lograr. Estas metas pueden estar relacio-

nadas con lo académico, hobbies, desarrollo personal o cualquier otra cosa que sea importante para ellos(as).

- Pídales que escriban sus metas en la cartulina, utilizando marcadores de colores y stickers para hacerlas visualmente atractivas.
- Después de establecer sus metas, pídale que piensen y escriban acciones específicas que pueden llevar a cabo para trabajar en cada meta.
- Anímelos a decorar sus tableros de metas con imágenes o símbolos que representen sus aspiraciones y les motiven a tomar acción.
- Una vez que los tableros de metas estén completos, haga que cada participante comparta una de sus metas con el grupo y discuta su plan de acción.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad haciendo preguntas como:
 - o *¿Cómo contribuye el logro de metas a tu bienestar general y a la salud mental?*
 - o *¿Establecer y trabajar para alcanzar metas te hace sentir más positivo(a) y motivado(a)?*

- o *¿Qué aprendiste sobre ti mismo(a) durante esta actividad?*
- o *¿Cómo mejora la celebración de tus logros tu bienestar mental?*
- o *¿Cómo crees que el logro de metas puede contribuir a un sentido de realización y propósito en la vida?*



2 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 5 Aventura del Mapa del Tesoro

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Introducir el concepto de establecimiento de metas y el logro de objetivos a través de una actividad aventurera.
- Animar a los(as) participantes a trabajar juntos para navegar por una serie de desafíos y obstáculos.
- Promover un sentido de logro y realización.

MATERIALES:

- Mapas del tesoro con desafíos (uno por equipo, con distintas secuencias de los desafíos).
- Materiales necesarios para cada desafío.
- Marcadores o banderas para marcar los desafíos completados.
- Premios o recompensas por completar el circuito de desafíos.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Cree un mapa del tesoro con una serie de desafíos marcados a lo largo del camino.
- Cada desafío debe representar una meta u objetivo que los(as) participantes deben alcanzar.
- Divida a los(as) participantes en equipos y proporcione a cada equipo una copia del mapa del tesoro.
- Explique las reglas del juego y los objetivos de cada desafío.
- Anímelos a elaborar estrategias y planificar su ruta antes de comenzar la aventura.
- A medida que los equipos avancen en el mapa, encontrarán varios desafíos o tareas que deben completar juntos. Estos pueden ser desafíos físicos, mentales o creativos, dependiendo de las preferencias de los(as) participantes.
- Una vez que un equipo completa un desafío, puede pasar al siguiente marcado en el mapa.

- Celebre los logros de cada equipo a medida que completen la aventura y reflexione sobre la experiencia.
- Dado que la actividad está diseñada para todas las edades, recuerde que los desafíos deben adaptarse a la edad, y que los(as) participantes de 6 – 10 necesitarán más supervisión y apoyo de un(a) Adulto acompañante.

Ejemplos de desafíos:

- **Reto de rompecabezas:** Haga que los participantes resuelvan un rompecabezas para revelar la ubicación del siguiente desafío.
- **Curso de obstáculos:** Establezca un minicurso de obstáculos con vallas, conos y cuerdas para que los(as) participantes naveguen.
- **Resolución de acertijos:** Proporcione a los equipos acertijos o pistas que los lleven al siguiente desafío.
- **Dinámica de trabajo en equipos:** Los equipos completan una tarea colaborativa, como construir un castillo de arena o desenrollar nudos de una cuerda.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad haciendo preguntas como:

o ¿Cómo te hizo sentir el logro de los desafíos?

o ¿Cómo la superación de los desafíos impactó tu sentido de logro?

o ¿Qué aspectos de la actividad contribuyeron a tu bienestar general?

o ¿Cómo crees que celebrar los logros como este influye positivamente tu salud mental?

o ¿Qué aprendiste sobre el establecimiento y logro de metas en esta experiencia?



3 ACTIVIDAD » Bloque de Construcción 5

Tabla de Metas y Visión

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Introducir el concepto de establecer metas y visualizar el éxito.
- Animar a los(as) participantes a identificar y priorizar sus metas.
- Promover la creatividad y la autoexpresión.

MATERIALES:

- Cartulinas o tableros de póster en blanco.
- Marcadores, lápices de colores y/o crayones.
- Stickers y/o materiales decorativos.
- Revistas y/o periódicos para recortar imágenes y palabras.
- Tijeras, pegamento y/o cinta adhesiva.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante una cartulina o tablero de póster en blanco, junto con marcadores, pegatinas, revistas y otros materiales de arte.
- Anímeles a pensar en sus sueños, aspiraciones y metas en diferentes áreas de sus vidas, como la escuela, los hobbies, las relaciones y el desarrollo personal.
- Invite a los(as) participantes a crear una tabla de visión recortando imágenes, palabras y frases de revistas o dibujando imágenes que representen sus metas y sueños.
- Anímeles a organizar los elementos de su tabla de visión de una manera que se sienta significativa y que los inspire, utilizando colores, patrones y diseños para mejorar su representación visual.
- Una vez que las tablas de visión estén completas, anímeles a compartir sus metas y aspiraciones con el grupo, discutiendo lo que cada elemento representa y por qué es importante para ellos(as).
- Indique a los(as) participantes que las acciones de la tabla las deben proyectar para realizarlas en un plazo de máximo un (1) año. El truco detrás de una tabla de visión es que necesita estar llena de imágenes y no solo de palabras o sentencias.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:

- Reflexione sobre la actividad haciendo preguntas como:
 - o ¿Cómo te hizo sentir la creación de tu tabla de visión?
 - o ¿Qué metas o aspiraciones elegiste incluir en tu tablero y por qué es importante para ti lograrlas?
 - o ¿Cómo puede ayudarte a mantenerte motivado(a) y enfocado(a) el visualizar tus metas en una tabla de visión?
 - o ¿Qué pasos puedes tomar para convertir tu visión en realidad?
 - o ¿Cómo contribuye el establecimiento y el trabajo hacia metas a tu bienestar y felicidad general?
- Asegúrese de que las reflexiones giren en torno al poder de soñar y establecer metas. Todos(as) tenemos algunas herramientas que necesitamos para hacer que nuestros sueños y metas se hagan realidad.

Descubre más Actividades de Aprendizaje ingresando a: [Elige tus actividades | Escultismo Mundial](#)



PROYECTO DE IMPACTO SOCIAL

Una vez que los(as) Jóvenes hayan completado las dos primeras etapas, es momento de que integren sus nuevos conocimientos y habilidades en un Proyecto. Estos son algunos ejemplos de Proyectos que puedes realizar. Sin embargo, la decisión final depende de ti y de tu comunidad.

IDEAS DE PROYECTOS PARA JÓVENES DE 6 - 10 Y 11 – 14 AÑOS:

- **Taller de Arte de Mindfulness:** Organiza un taller de arte comunitario donde los(as) participantes expresen sus emociones a través de actividades creativas como dibujar, pintar o hacer manualidades. Enséñales técnicas de Mindfulness y anímalos a reflexionar sobre cómo el arte puede promover emociones positivas y bienestar mental.
- **Rocas de la bondad:** Promueve una iniciativa a nivel comunitario donde los(as) participantes pinten mensajes motivantes o imágenes en rocas y las coloquen en espacios públicos para que otros(as) las encuentren. Este proyecto promueve relaciones positivas y participación a medida que los(as) participantes difunden la bondad y la alegría por toda su comunidad.
- **Hora del Cuento en Centros para Personas Mayores:** Organiza sesiones de cuentacuentos en centros cercanos para personas mayores o residencias, donde los(as) participantes lean libros o compartan historias con los(as) residentes.

- **Proyecto de Jardín Comunitario:** Colabora con organizaciones locales o escuelas para crear un jardín terapéutico comunitario donde los(as) participantes puedan aprender sobre jardinería y la importancia de estos espacios para la salud mental.
- **Feria de Concientización sobre Salud Mental:** Organiza una feria de concientización sobre salud mental en un centro comunitario o

escuela, presentando stands interactivos y actividades sobre diferentes aspectos del modelo PERMA, como Mindfulness, manejo del estrés, autocuidado, establecimiento de metas o cualquier otro. Invita a oradores(as) y/o expertos(as) para dirigir sesiones interactivas y empoderar a los(as) participantes para que tomen medidas proactivas para mejorar su salud mental y bienestar.

Para cada proyecto, recuerda solicitar apoyo y acompañamiento constante de tus representantes o Adultos Scouts.

IDEAS DE PROYECTOS PARA JÓVENES DE 15 - 17 Y 18 – 20 AÑOS:

- **Podcast o Blog de Salud Mental:** Lanza un podcast o blog de salud mental creado por y para adolescentes, centrándote en temas relacionados con el modelo PERMA y experiencias personales con la salud mental y el bienestar. Los(as) participantes pueden compartir historias, ideas y recursos para aumentar la concientización, fomentar la participación y promover relaciones positivas dentro de su grupo de pares y más allá.
- **Cumbre de Salud Mental:** Organiza una cumbre de salud mental dirigida por jóvenes o una conferencia donde los(as) adolescentes puedan liderar debates, talleres y actividades sobre temas como la resiliencia, el autocuidado, la defensa, el apoyo comunitario y cualquier otro tema afín. Este evento empodera a los(as) jóvenes para que se apropien de las iniciativas de salud mental y colaboren con sus pares y profesionales para crear un cambio positivo en sus comunidades.
- **Red Virtual de Apoyo entre Pares:** Establece una red virtual de apoyo entre pares o una plataforma en línea donde los(as) adolescentes puedan conectarse con sus pares, compartir recursos y acceder a apoyo relacionado con la salud mental y el bienestar. Los(as) participantes pueden participar en encuentros virtuales,

chats grupales o foros para discutir desafíos, ofrecer aliento y compartir estrategias para promover una salud mental positiva.

- **Programa de Mentoría Juvenil:** Desarrolla un programa de mentoría juvenil donde los(as) adolescentes sirvan como mentores(as) o pares de apoyo para los(as) jóvenes que navegan por desafíos de salud mental. A través de sesiones individuales o grupales, los(as) mentores(as) pueden brindar orientación, empatía y estrategias prácticas para desarrollar la resiliencia, fomentar relaciones positivas y lograr metas alineadas con el modelo PERMA.
- **Grupos de Apoyo entre Pares:** Establece grupos de apoyo entre pares para que los jóvenes discutan temas de salud mental, compartan experiencias y brinden apoyo mutuo. Estos grupos pueden reunirse regularmente para participar en actividades relacionadas con el modelo PERMA, como ejercicios de mindfulness, ejercicios de establecimiento de metas o proyectos colaborativos.

¡Apóyate en tus representantes o Adultos Scouts para llevar a cabo tu proyecto!

Reflexión Final



Ahora, una vez que todo esta completo, es el momento de comprobar lo que has aprendido y cómo has fortalecido tu salud mental. El siguiente paso es realizar la etapa 1 (**Mi estilo de vida**), que consiste en hacer la **Autoevaluación con Preguntas de Reflexión**.

OBJETIVOS:

- Reconocer y valorar las propias emociones positivas y experiencias de bienestar.
- Reflexionar sobre el nivel de compromiso, relaciones significativas, sentido de propósito y logros personales.
- Desarrollar un plan de acción para potenciar áreas de bienestar personal y fortalecer su crecimiento integral.

MATERIALES:

- Autoevaluaciones con Preguntas de Reflexión

INSTRUCCIONES:

- Imprima la Autoevaluación con Preguntas de Reflexión que corresponda al grupo de participantes según su edad (revisar anexos en las páginas 60, 61, 62 y/o 63).
- Lean cada enunciando y respondan individualmente de forma oral.
- Recuerden que no hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es ser sincero(a) con sus sentimientos.



AUTOEVALUACIÓN

6 A 10 AÑOS

con preguntas de reflexión

P Emociones positivas: Cultivar la positividad

- ¿Qué actividad disfrutaste más? ¿Por qué?
- ¿En qué momento durante las actividades te sentiste feliz o emocionado(a)?

E Compromiso: Encontrar la fluidez

- ¿Hubo algún momento durante las actividades en el que estuviste tan concentrado(a) que perdiste la noción del tiempo? ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Cómo se sintió trabajar con amigos(as) o familiares durante las actividades?
- ¿Probaste alguna actividad o juego nuevo que no habías hecho antes? ¿Cómo te hizo sentir ayudar a alguien?

R Relaciones: Construir conexiones positivas

- ¿Hiciste nuevos amigos(as) o fortaleciste tus relaciones con amigos(as) o familiares durante las actividades?
- ¿Hubo algún momento durante las actividades que te hizo sentir valorado(a) o que hiciste algo bueno por alguien más?
- ¿Aprendiste algo nuevo sobre tus amigos(as) o familiares mientras realizabas estas actividades juntos(as)?

M Significado: Descubrir el propósito

- ¿Descubriste algo nuevo sobre ti mismo(a) o sobre lo que te hace único(a) durante las actividades?
- ¿Qué pensaste sobre lo que disfrutas hacer y por qué es importante para ti?
- ¿Hubo algún momento durante las actividades en el que pensaste en el futuro y en lo que quieres hacer o en lo que quieres ser cuando seas mayor?

A Logros: Establecer y alcanzar metas

- ¿Estableciste alguna meta para ti mismo(a) durante las actividades? ¿Pudiste alcanzarlas?
- ¿Cómo se sintió lograr algo por lo que trabajaste duro durante las actividades?
- ¿Puedes pensar en alguna meta nueva que te gustaría establecer para ti mismo(a) en el futuro basándote en lo que aprendiste o experimentaste durante estas actividades?



AUTOEVALUACIÓN

11 A 14 AÑOS

con preguntas de reflexión

P Emociones positivas: Cultivar la positividad

- ¿Qué actividad disfrutaste más? ¿Por qué?
- ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o perspectiva durante las actividades?
- ¿Cómo te sientes acerca de incorporar más actividades positivas en tu vida diaria?

E Compromiso: Encontrar la fluidez

- ¿Hubo alguna actividad en particular donde te sentiste completamente absorto(a) y concentrado(a)?
- ¿Disfrutaste colaborar con otros(as) durante las actividades? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo puedes incorporar más actividades que te brinden una sensación de flujo en tu rutina?

R Relaciones: Construir conexiones positivas

- ¿Te sentiste más conectado(a) con tus amigos(a) o familiares después de participar en las actividades?
- ¿Hubo algún momento durante las actividades que fortaleció tus relaciones con los(as) demás?
- ¿Cómo puedes seguir nutriendo y desarrollando conexiones positivas con quienes te rodean?

M Significado: Descubrir el propósito

- ¿Aprendiste algo nuevo sobre ti mismo(a) o tus valores durante las actividades?
- ¿Pensaste en tus metas y aspiraciones para el futuro?
- ¿Cómo te sientes acerca de explorar más actividades que se alineen con tus intereses y valores?

A Logros: Establecer y alcanzar metas

- ¿Estableciste alguna meta para ti mismo(a) durante las actividades? ¿Pudiste alcanzarla?
- ¿Cómo se sintió lograr algo por lo que trabajaste duro?
- ¿Cuáles son algunas metas nuevas que te gustaría establecer para ti mismo(a) basándote en tus experiencias durante estas actividades?



AUTOEVALUACIÓN

15 A 17 AÑOS

con preguntas de reflexión

P Emociones positivas: Cultivar la positividad

- ¿Qué actividad resonó contigo de manera más emocional? ¿Por qué?
- Al reflexionar sobre las actividades, ¿cómo influyeron en tu estado de ánimo o perspectiva general?
- ¿Cómo visualizas la integración de más actividades positivas en tu rutina diaria de ahora en adelante?

E Compromiso: Encontrar la fluidez

- ¿Puedes recordar una actividad específica donde te sentiste profundamente inmerso(a) y comprometido(a)?
- Considerando los aspectos colaborativos de las actividades. ¿Encontraste valor en trabajar con otros(as)? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo planeas incorporar más actividades que induzcan el flujo en tu vida?

R Relaciones: Construir conexiones positivas

- Reflexiona sobre el impacto de las actividades en tus relaciones con amigos(as) o familiares. ¿Sentiste una conexión más fuerte?
- ¿Hubo algún momento memorable durante las actividades que fortaleció tus vínculos con los(as) demás?
- ¿Qué estrategias emplearás para mantener y nutrir conexiones positivas en tu vida?

M Significado: Descubrir el propósito

- ¿Surgió alguna idea sobre tus valores o sentido de propósito durante las actividades?
- ¿Cómo te llevó la participación en estas actividades a contemplar tus metas y aspiraciones a largo plazo?
- ¿De qué manera tienes la intención de explorar actividades alineadas con tus intereses y valores en el futuro?

A Logros: Establecer y alcanzar metas

- Reflexiona sobre cualquier meta que te hayas fijado durante las actividades. ¿Pudiste alcanzarlas?
- ¿Qué emociones experimentaste al realizar tareas durante las actividades?
- De cara al futuro, ¿cuáles son algunas metas nuevas que te propones establecer basándote en tus experiencias?



AUTOEVALUACIÓN

18 A 20 AÑOS

con preguntas de reflexión

P Emociones positivas: Cultivar la positividad

- ¿Cuál fue la experiencia o actividad que más te hizo sentir alegría o gratitud? ¿Por qué?
- ¿Qué pequeños momentos durante las actividades te brindaron una sensación de satisfacción o bienestar?
- ¿Cómo piensas integrar más momentos de alegría y gratitud en tu día a día después de esta reflexión?

E Compromiso: Encontrar la fluidez

- ¿Puedes recordar una actividad en la que perdiste la noción del tiempo y sentiste que estabas completamente presente? ¿Qué te hizo sentir así?
- ¿Qué aspectos de las actividades te ayudaron a concentrarte y sentirte plenamente involucrado(a)?
- ¿Cómo puedes buscar o crear situaciones en tu vida en las que puedas experimentar ese estado de flujo más seguido?

R Relaciones: Construir conexiones positivas

- ¿De qué manera las actividades te permitieron fortalecer tus relaciones con amigos(as) y/o familiares?
- ¿Recuerdas alguna experiencia que te hizo sentir más cercano(a) a alguien durante las actividades? ¿Qué aprendiste de ella?
- ¿Qué acciones puedes tomar para mantener y profundizar esas conexiones en tu vida cotidiana?

M Significado: Descubrir el propósito

- ¿Alguna de las actividades te hizo reflexionar sobre tus valores o lo que consideras importante en tu vida?
- ¿De qué manera la experiencia durante el desarrollo de las actividades ha contribuido a que te sientas más conectado(a) con un propósito mayor?
- ¿Cómo planeas alinear tus intereses y valores con tus metas a largo plazo?

A Logros: Establecer y alcanzar metas

- ¿Qué metas relacionadas con tu participación en las actividades has logrado hasta ahora? ¿Cómo te sentiste al alcanzarlas?
- ¿Qué desafíos enfrentaste al intentar cumplir esas metas y qué aprendiste de ellos?
- ¿Qué nuevas metas te gustaría proponerte para seguir creciendo personal y socialmente?

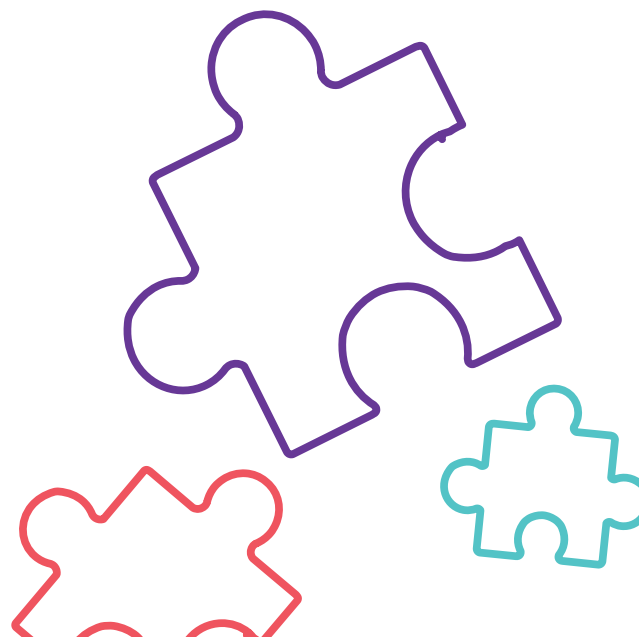
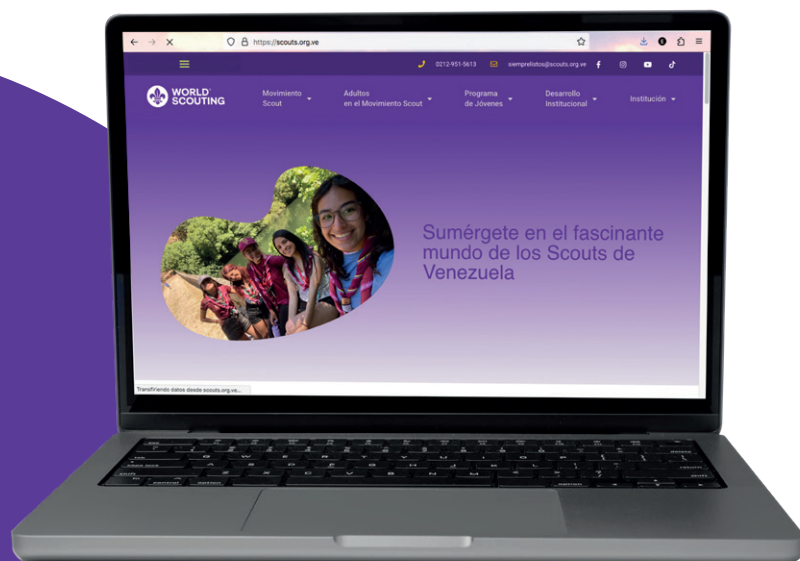


REPORTE del Desafío

Se sugiere notificar el desarrollo del Desafío al correo electrónico institucional del **Asistente de Programa de Jóvenes, sea Regional o Distrital**; previamente a la ejecución del **Proyecto de Impacto Social**; esto permitirá llevar un seguimiento detallado del progreso de los(as) Jóvenes para facilitar la orientación y acompañamiento personalizado, en caso de ser necesario.

Además, se deben enviar **evidencias fotográficas y/o en videos** de cada etapa de Desarrollo del **Desafío**, con el fin de promocionarlas a nivel nacional, para motivar a más Jóvenes a sumarse al desarrollo de acciones que impulsen el fortalecimiento de la salud mental en sus comunidades.

Una vez completadas todas las etapas del **Desafío**, el(la) Joven o Adulto Scout deberá llenar la **Planilla de Reporte del Desafío Constructores de Mentes** como requisito para optar por el Reconocimiento y la Insignia de este, y enviarla a través del SERSIN con apoyo del Jefe de Grupo.



RECONOCIMIENTO del Desafío

Una vez completadas todas las etapas del **Desafío Constructores de Mentes**, los(as) participantes serán reconocidos(as) por su aporte a la salud mental y podrán portar la *Insignia del Desafío*. El(la) Joven podrá compartir su **Proyecto** en sdgs.scouts.org y convertirse en parte activa de la Comunidad Global de Aliados de la Salud.

El Reconocimiento consiste en un **(1) Reconocimiento en formato PDF**, enviado al Adulto Scout del Joven para su entrega, y una **(1) Insignia física**, que se podrá adquirir a través de la Proveeduría de la **Oficina Scout Nacional**.

La **Insignia del Desafío Constructores de Mentes**, representa el compromiso del Joven con la *salud mental, la resiliencia, la adaptación al cambio y la Construcción de un Mundo Mejor*. Al avanzar a la siguiente unidad, el(la) Joven deberá asumir nuevamente el Desafío adaptado a sus nuevas competencias, cumpliendo con las etapas planteadas y optando por un nuevo *Reconocimiento*.

USO DE LA INSIGNIA

El(la) Joven, una vez reciba su *Reconocimiento*, portará la *Insignia* durante todo el tiempo que forme parte de la Unidad correspondiente. Al cambiar de Unidad, deberá volver a desarrollar el **Desafío Constructores de Mentes** con el nivel de exigencia adecuado a su edad, renovando el *Reconocimiento* al completar nuevamente todas las etapas del *Desafío*.

El(la) Adulto de Programa, también puede participar activamente y obtener su *Reconocimiento* e *Insignia* desarrollando el *Desafío con su Unidad*.

Los(las) Adultos con rol institucional, como Jefes de Grupo, Comisionados, Adultos Colaboradores o cualquier otro(a) que no trabaje directamente con Unidades, también pueden optar por el *Reconocimiento* e *Insignia*, si colaboran de manera directa en el desarrollo y ejecución completa de todas las etapas del *Desafío* con una Unidad específica.





Oficina Scout Nacional
Edif. Askain, piso 1, oficina 1-l.
Chacaito. Urb. El Rosal. Caracas.
Telefono: (0212) 951.5613



www.scouts.org.ve



[scoutsdevenezuela](https://www.instagram.com/scoutsdevenezuela)