“Cerramos ciclos, abrimos puertas”

Actividad de: Implementación

Público o edades sugeridas: Todas, adaptando según el público objetivo

Puntos de la norma:

Conceptos: Foco en lo Positivo, Reconocer los logros, Identificar lo que **SI está en tus manos**

Objetivos

- Abrir un espacio de reflexión para reconocer todo lo logrado y permitir que los participantes compartan sus “insights” o sus “darse cuenta”.
- Identificar más recursos internos que tenemos y apoyos disponibles para lograr lo que queremos

Materiales

- 2 hojas de papel blanco para cada participante si deciden que cada uno pinte su propio árbol.
- Varios post it de colores si deciden crear un árbol de Navidad o un árbol entre todos.
- Presentación versión **árbol de Navidad**: https://docs.google.com/presentation/d/1QvE2Wv27dZCavVQ5bc4xefTVX2l0V2pedkRXExCladw/edit?usp=sharing
- Presentación versión **árbol frondoso**: https://docs.google.com/presentation/d/19SXQwteB275HHbf6SBFFUnihEKBPo9VhtMrnkVeW3OY/edit?usp=sharing
-

Actividad

La actividad tiene 3 partes. Se pueden hacer todas juntas o dividir y hacerlas en momentos diferentes.

Estaremos descubriendo nuestras “raíces”, “abono”, “tronco” y “frutos”.

VERSIÓN A:
Entregar dos hojas blancas a cada uno de los participantes. Cada quien escribirá en una de las hojas y en la otra pintará su propio árbol.

VERSIÓN B:
Entregar post it verdes y marrones y luego entre todos se forma el árbol como se muestra en esta figura, o un árbol que tenga la forma que deseen.



En la primera parte de la actividad, estarás descubriendo información que luego vas a plasmar en un árbol durante la segunda parte.

En la tercera parte, planificarás tu siguiente ciclo.

PARTE I: lo que logré, cómo lo logré y con quiénes pude contar
Invita a los participantes a escribir según lo indica la presentación:

- 3 a 5 características positivas
- 3 a 5 cosas que hice bien, 5 logros
- 3 a 5 personas, hechos o situaciones que hicieron posible estos logros
- 3 a 5 cosas que aprendí este tiempo
- OPCIONAL: Algo nuevo o sorprendente que hiciste este año que no esperabas hacer nunca o que salía de tu zona de confort.

PARTE II: Mi árbol
Invita a los participantes a dibujar un árbol. El árbol es una representación de tu individualidad.

Abrir la presentación y seguir las instrucciones.

- Las raíces simbolizan tus valores, tus cualidades y características.
- La tierra simboliza todo lo que sabes y es más fértil cuando agregamos aprendizajes.
- El tronco representa esas personas, hechos y circunstancias que te permiten lograr lo que logras. Son aquellos con quienes cuentas. El tronco que te permite ser fuerte y sostener.
- Tus logros son tus frutos y tus decoraciones.
- Comparte tu árbol con tus compañeros para que juntos hagan un bosque.

PARTE III: De ahora en adelante

Invita a los participantes a escribir lo que indica la presentación.

- Qué más quiero lograr antes del cierre de este ciclo
- Qué SI quiero lograr en el siguiente año o ciclo
- Qué puedo hacer yo para lograrlo
- Con quienes puedo contar para lograr que ocurra
- Qué me falta aprender, encontrar o a quienes más puedo involucrar para lograrlo.

IDEAS PARA EL MOMENTO DE REFLEXIÓN Y DEBATE

Ahora que escribieron los aspectos positivos que poseen para alcanzar objetivos, ¿sabían que contaban con tantos recursos? ¿Se daban cuenta de todas las cualidades y valores que tienen? ¿Reflexionaron alguna vez sobre los apoyos que poseen?

¿Son importantes para sus vidas los logros ya alcanzados? Analizando el árbol, ¿creen que pueden alcanzar todas las metas que se propongan?

Conclusión:

Siempre tenemos logros, a veces lo difícil es reconocerlos.

Siempre tenemos recursos y personas con las que contar, a veces lo difícil es reconocerlo.

Construyendo un foco en lo positivo, logramos más!!!

Como siempre te pedimos que nos comentes cómo te fue con esta actividad y si tienes ideas para mejorarla aún más, recuerda que siempre estamos abiertos a mejoras continuas.