

TU DILO: EL VIAJE DEL HÉROE*

Introducción: Aprovecha las habilidades y el aprendizaje obtenido en las actividades anteriores y sé el líder que afronta las situaciones atípicas que surgen a diario.

Actividades de bienestar y resiliencia

Tiempo

30 minutos

Dificultad

Fácil

Recursos

Papel y bolígrafo

*Esta actividad fue creada como una continuación del aprendizaje relacionado con el Proyecto Limitless, [Tu Dilo](#).

● Paso 1

- El facilitador resaltará cómo las actividades anteriores de Tu Dilo nos ayudaron a aprender sobre la regulación emocional y el autoconocimiento. El hilo de aprendizaje de Tu Dilo contribuye a enfatizar la importancia del proceso de aprendizaje hacia el bienestar mental y la resiliencia.

● Paso 2

- El facilitador asignará una situación atípica al azar cuyo objetivo será que los participantes salgan de su zona de confort, reconozcan cómo regular sus emociones y encuentren sus fortalezas internas.

● Paso 3

- Empleando el ejemplo de La Gran Prueba en El viaje del héroe de Joseph Campbell, los participantes crearán un relato en donde ellos serán los protagonistas de su propio "viaje del héroe" y explicarán cómo se encargarán de la situación atípica que se les ha asignado.



TU DILO: EL VIAJE DEL HÉROE*

Apéndice 1 - Situaciones atípicas

Tu familia está pasando por un momento muy difícil y doloroso. Ellos no encuentran la fuerza para continuar. Tú debes ser su apoyo, ¿cómo brindarías tu ayuda?

Acabas de enterarte de que tu solicitud para ingresar a la universidad de tu primera elección fue rechazada. Tu familia te presionó mucho para que fueras a esta universidad. ¿Cómo lidiarías con la decepción de tu familia y tu propia decepción?

Apéndice 2 - Ejemplo de El viaje del héroe de Tu Dilo

"Quizá ya hemos escuchado la historia del hobbit más famoso en el mundo, Frodo Baggins, o del mago más famoso de nuestro tiempo, Harry Potter. Ambas historias tienen un tema en común. El protagonista es una persona normal que vive su vida cotidiana cuando se le presenta la oportunidad de enfrentar un desafío. El equipo de Tu Dilo tuvo que enfrentar una situación similar cuando aceptamos nuestra invitación para participar en la Caja de Herramientas de Preparación para Adolescentes. Al principio, nos sentimos escépticos sobre abordar este desafío, pero al final decidimos que nuestro potencial para crear actividades divertidas y útiles era más grande que nuestras preocupaciones. Por ello, empezamos el proceso de creación de actividades.

Encontramos a un guía que nos brindó las pautas sobre cómo avanzar. Cuando comenzamos a conocernos y a reconocernos, nos dimos cuenta de nuestras habilidades y debilidades y aprovechamos nuestras fortalezas para superar los obstáculos de crear las actividades. Ahora nos encontramos en un punto crítico en nuestro recorrido y la prueba comienza aquí para aprender cómo los estudiantes utilizan estas actividades..."

