

TU DILO: ENCONTRÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS*

Introducción: Promueve el reconocimiento de las fortalezas individuales a tener presente en los problemas cotidianos.

Actividades de bienestar y resiliencia

Tiempo

15 minutos

Dificultad

Fácil

Recursos

Un balón

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

Paso 1

- Quien dirija la actividad deberá iniciarla con una pequeña introducción, por ejemplo: "Hola a todos, en esta actividad reflexionaremos sobre nuestras fortalezas. Los elementos que nos hacen únicos y nos diferencian de otros. Los invito a que cierren los ojos, conecten con su respiración y poco a poco piensen en las cosas que los hace fuertes. A veces, puede ser complicado pensar en una o varias fortalezas, pero es importante reconocerlas para así poder alcanzar nuestro potencial. Cuando ya las hayan identificado, abran los ojos y quiero que recuerden esas fortalezas durante toda esta actividad."

Paso 2

- Una vez que los participantes las hayan identificado, el líder formará dos grupos y los colocará en filas.

Paso 3

- Al mismo tiempo, un participante de cada grupo correrá e intentará alcanzar un balón que está lejos de ellos.
- El primero en tener el balón explicará cómo su equipo aplicaría las fortalezas que identificaron para dirigir la situación presentada por el líder de la actividad.

Paso 4

- Si logran responder de manera adecuada al aplicar sus fortalezas, ganarán un punto. El equipo con más puntos ganará el reto.



TU DILO: ENCONTRÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS*

Apéndice - Situaciones cotidianas

Estás en una reunión importante con tus compañeros y ellos te proponen un proyecto, el cual ayuda a solucionar un problema que ocurre en una comunidad específica. En función a las fortalezas que identificaste, ¿cómo ayudarías al grupo a encontrar una solución?

Estás pasando por un momento difícil en tu vida. ¿En qué fortalezas te apoyarías para intentar seguir adelante?

Menciona una fortaleza que descubriste en ti mismo como resultado de la pandemia

¿Conoces las fortalezas de tu comunidad? Menciona cómo estas te ayudarían al realizar una actividad en tu comunidad

Observas que uno de tus compañeros está un poco triste y desmotivado. ¿En qué fortaleza te apoyarías para acercarte e intentar ayudarlo?

Estás bajo mucha presión en el trabajo y sabes que tienes que completar tus labores, pero sientes que no hay suficiente tiempo para terminarlas. ¿En qué fortaleza confiarías para encontrar una solución?

Estás realizando una actividad importante y tienes un malentendido con uno de tus compañeros. En función a tus fortalezas, ¿cómo solucionarías la situación?

Estás molesto con tus padres porque crees que ellos controlan mucho lo que haces y sientes que no tienes mucha libertad. En función a tus fortalezas, ¿cómo hablarías con tus padres para explicarles cómo te sientes y así encontrar un término medio?

