

DOCUMENTO PRELIMINAR:

GUÍA METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL TALLER DEL ÁRBOL DE LA VIDA – ESTRATEGIA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PROYECTO DE VIDA

Convenio SDS - UNFPA



Bogotá - 2012

CONTENIDO

1. ¿QUÉ ES EL ÁRBOL DE LA VIDA?
 2. OBJETIVO DE LA GUÍA
 3. METODOLOGÍA PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DE LOS TALLERES
 4. SUGERENCIAS PARA EL (A) FACILITADOR (A)
 5. ESTRUCTURA DEL TALLER Y APLICACIÓN PASO A PASO
 6. LISTADO DE MATERIALES
 7. ANEXOS
 - Anexo 1. Perfil de mi proyecto de vida
 - Anexo 2. Evaluación del taller
-

1. ¿QUÉ ES EL ÁRBOL DE LA VIDA?

- ✓ Es una estrategia educativa y pedagógica diseñada y validada¹ por la Secretaria de Salud y el Fondo de Población para generar procesos cognitivos, emotivos, reflexivos y participativos que aporten a los procesos de promoción de la Salud Sexual y Reproductiva de los adolescentes y jóvenes.
- ✓ Es una mediación didáctica, **usada como pretexto** para facilitar conversaciones, dialogo de saberes, exploración de los imaginarios que tienen adolescentes y jóvenes en relación el cuerpo, los afectos, las relaciones, la sexualidad, el amor (propio, a la vida, a quienes lo rodean y a lo que hacen), los derechos sexuales y reproductivos y desde este contexto pensarse su proyecto de vida.
- ✓ Está conformado por cuatro (4) caras que ilustran desde diferentes imágenes, textos y símbolos los temas mencionados anteriormente. Como apoyo para el proceso pedagógico cuenta con noventa (90) tarjetas temáticas distribuidas así: treinta (30) para el amor propio, treinta (30) para hablar de cuerpo, afecto y sexualidad, y treinta (30) para explorar el sentido y la manera como los(as) adolescentes y jóvenes comprenden la maternidad –paternidad.

¹ En el 2010 se diseño y validó la estrategia “Asómbtrate bajo el árbol de la vida” con la participación de 217 personas entre adolescentes y jóvenes de instituciones educativas, todos los referentes de salud de la secretaria de salud; se realizaron talleres teórico-prácticos en distintos escenarios.

- ✓ Como elemento evocador y articulador del proceso vivencial y participativo utiliza:
 - La pregunta* (entendida como estrategia didáctica para la activación del pensamiento y la reflexión).
 - Los textos literarios* (poemas, cuentos, canciones, relatos) para evocar conversaciones y otras formas de pensamiento, lenguaje y vivencias cotidianas.

2. OBJETIVO DE LA GUÍA

- Brindar orientaciones metodológicas que permita a los (as) facilitadores (ras) utilizar la estrategia “Asómbrate bajo el árbol de la vida” en los procesos de formación, información y comunicación en el trabajo que realizan con adolescentes y jóvenes para la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva.
- Orientar la elaboración de los proyectos de vida de adolescentes y jóvenes que participen, de una manera lúdica y creativa asociada a la imagen del árbol como símbolo de evolución, transformación y crecimiento.

3. METODOLOGÍA

El enfoque metodológico propuesto es “aprender – jugando”, lo cual implica procesos lúdicos, expresivos, reflexivos y participativos que permitan a adolescentes y jóvenes construir conocimiento de sí mismos(as), resignificar las preguntas y búsquedas que tienen para la construcción de su identidad, su autonomía, su proyecto de vida como sujetos de derechos y cocreadores de realidades diversas en el contexto de la sociedad actual.

La modalidad que se propone para utilizar el árbol de la vida en el trabajo con los adolescentes y jóvenes es el “taller educativo” el cual propone cinco momentos secuenciales: **¿Para qué un proyecto de vida? , sembramos nuestro árbol de la vida, mi lugar en el árbol de la vida, mensajes para mi vida, los frutos de mi árbol ;** en donde se trabajan cada una de las caras del árbol con sus respectivas tarjetas y la visualización del proyecto de vida a través de un árbol elaborado por los(as) participantes.

4. SUGERENCIAS PARA EL (A) FACILITADOR (A)

Previo a la realización del taller es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

La Logística

- ✓ Asegúrese que el espacio donde se desarrolle el taller sea adecuado y agradable.
- ✓ Prepare los formatos de evaluación, con el fin de validar los procesos y sistematizar los aprendizajes.

- ✓ Preparare el material que se requiera para la actividad (cartulina, plumones, esfero). Papelografo, marcadores.
- ✓ Teniendo en cuenta esta guía , elabore una agenda de trabajo
- ✓ De ser necesario, invite a un (a) profesional de la salud que apoye el manejo de temas específicos.
- ✓ Preparare el material conceptual necesario para aclarar, ampliar y profundizar las explicaciones de los temas que se proponen.
- ✓ Considere la posibilidad de contar con la presencia de un observador (a) para que haga lecturas sobre el manejo de los temas, la metodología, la actitudes de los participantes, los procesos generados.
- ✓ Realice las reuniones de concertación con las instituciones y las personas que apoyan el proceso, para garantizar la participación.

Lo Pedagógico

- ✓ Leer la guía que orienta el desarrollo del taller, para que pueda apropiarse de los pasos y los procesos que se proponen.
- ✓ Leer el árbol desde sus imágenes, textos, mensajes; leer varias veces las tarjetas con el fin de apropiarse y potencializar el uso de la estrategia.
- ✓ Recuerde que este método es solamente una manera de hacer el trabajo con los adolescentes y jóvenes por lo tanto pueden y tienen la capacidad para apropiarse, recrear y enriquecerlo desde el conocimiento, la experiencia y los estilos de trabajo particulares que tienen cada una de las personas que la apliquen.

Lo Metodológico

- ✓ Se sugiere realizar las actividades con grupos que no superen las veinticinco (25) personas para lograr mayor interacción y retroalimentación.
- ✓ De ser posible articular las actividades del taller a proyectos de aula que desarrollen las instituciones educativas.
- ✓ Si trabaja con grupos de adolescentes y jóvenes no escolarizados, vincúlelos a otras actividades complementarias que ofrezca el Hospital u otras instituciones de la localidad.

Durante la realización del taller: Tener en cuenta lo siguiente

La relación con los (as) participantes

- ✓ De la bienvenida de forma cordial, facilitando desde el primer momento un ambiente de empatía, confianza y libre expresión de sentimientos.
- ✓ Inicie con actividades que generen distensión, expresión corporal, conocimiento del grupo, disposición anímica para compartir y realizar las actividades propuestas.
- ✓ Dirijase a los (as) participantes por su nombre identitario y sin usar diminutivos.
- ✓ Si las condiciones del grupo lo permiten, puede tutear a los (as) participantes para generar un ambiente más amigable.

El rol de facilitador (ra)

- ✓ Escuche atentamente a los (as) adolescentes o jóvenes para sugerir preguntas y respuestas que se adecúen a sus necesidades específicas sin juzgarlos (as).
- ✓ Evite comentarios y reacciones de rechazo o molestia frente a las respuestas que se generan con el ejercicio de las tarjetas y las actitudes que asumen en la actividad, para que estos no sean una barrera en la comunicación e interacción.
- ✓ Esté atento (a) de los prejuicios que tiene en el trabajo con adolescentes y jóvenes que impidan una relación empática y respetuosa.

Lo Pedagógico

Oriente las actividades hacia el fortalecimiento de los procesos reflexivos y argumentativos en relación con:

- ✓ La toma de decisiones conscientes e informadas para la vivencia de una sexualidad plena, segura, responsable.
- ✓ El ejercicio de sus Derechos y sus Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR)
- ✓ La construcción de su identidad y autonomía.
- ✓ El rol social que juegan como adolescentes y jóvenes.
- ✓ La participación en procesos de formación, información y la socialización de sus aprendizajes y nuevos conocimientos con sus pares.

Lo Metodológico

- ✓ Utilice un lenguaje sencillo, claro e incluyente.
- ✓ Realice preguntas de verificación para cerciorarse que los (as) participantes han comprendido sus explicaciones y recomendaciones.
- ✓ Recuerde a los y las participantes el tiempo que se dispone para realizar cada una de las actividades, con el fin de cumplir con los objetivos propuestos.
- ✓ Explique la importancia de trabajar desde el respeto a la diferencia, la confianza y confidencialidad mutua.
- ✓ Explique de manera sencilla la elaboración del árbol, teniendo en cuenta la distribución del espacio y la ubicación de la información que se va requiriendo.
- ✓ Recuerde que las observaciones y la evaluación sistemática de su proceso personal y el del grupo le permite ajustar y/o validar el desarrollo de la estrategia.

5. ESTRUCTURA PARA EL DESARROLLO DEL TALLER

Objetivos

- ✓ Generar espacios de diálogo entre los(as) participantes para conocer y apropiarse conocimientos y experiencias sobre temáticas relacionadas con el proyecto de vida, los derechos y la salud sexual y reproductiva.
- ✓ Dar herramientas metodológicas que les permita a los(as) participantes ser multiplicadores entre pares de forma pertinente, responsable y adecuada.

Duración aproximada del taller: De acuerdo a las condiciones y los convenios institucionales que se logren, se propone:

- ✓ Para realizar el trabajo de las 4 caras del árbol en una sola sesión, contar con mínimo 2 horas y media o en lo posible cuatro horas.
- ✓ Si el facilitador (a) tiene la posibilidad de realizar un proceso de seguimiento y acompañamiento con los (as) participantes, realizar 4 sesiones (una por cara), cada una de 2 horas y media o cuatro horas, esto con el fin de profundizar en el desarrollo de los temas y dar mayor espacio al diálogo.

MOMENTO 1: ¿ PARA QUE UN PROYECTO DE VIDA?

Duración aproximada: Treinta 30 minutos

ACTIVIDADES

1. Presentación de el (a) facilitador (a) a los y las participantes e inscripción a través de la planilla de registro de participantes.
2. Ubica a los participantes de forma circular y les informa qué y cómo van a trabajar, el tiempo de la actividad y les propone las reglas de juego necesarias (ejemplo uso del celular, descanso, etc.)
3. Para motivar la participación, dimensionar el ambiente y la mente de los (as) participantes, realizar una actividad de cuerpo o actividad física. (5 minutos)
4. Entrega de manera aleatoria a cada tres (3) personas una parte del árbol y los(as) invita a armar el árbol entre todos (as). Mientras realizan la actividad, observa los siguientes aspectos: La manera como lo armaron, los diálogos, las actitudes, el nivel de participación y/o apatía, la motivación.
5. Al final de la actividad, para suscitar la reflexión propone las siguientes preguntas: ¿Qué tuvieron en cuenta para armar el árbol?, ¿qué necesita un árbol para crecer?, ¿qué fue lo más difícil y lo más fácil de armar el árbol?, con las respuestas construidas conjuntamente, se realiza una comparación del ejercicio con la vida, usando preguntas cómo: ¿qué necesita un ser humano para crecer?, ¿qué hacen cuando enfrentan un reto en su vida?.

6. Les explica que durante la actividad se trabaja con el árbol que acaban de armar, unas tarjetas que acompañan el árbol y que cada uno/a va a dibujar un árbol sobre el cual plasman aspectos relacionados con el proyecto de vida utilizando la técnica DOFA².
7. Antes de iniciar la elaboración del árbol-proyecto de vida propone las siguientes preguntas: ¿Qué entienden por proyecto de vida?, ¿Cuáles son los elementos fundamentales para construir un proyecto de vida?
8. Va registrando esta información en un papelógrafo y plantea ideas relacionadas con la importancia de reconocer y valorar quienes somos, identificar las posibilidades y límites que tenemos para ser, identificar con qué y con quienes contamos para sacar adelante el proyecto de vida.

MOMENTO 2: SEMBREMOS NUESTRO ÁRBOL DE LA VIDA

Duración aproximada: Treinta (30) minutos



CARA 1 Propone imágenes que invitan a la necesidad de articular el pensar (cerebro) con el sentir (corazón) para poder actuar (la toma de decisiones) adecuadas respecto de la vivencia del amor, la sexualidad, los vínculos afectivos.

Propone palabras relacionadas con el amor propio el cual se considera fundamental en la estructuración del yo y la personalidad del ser humano (ubicado desde las raíces hasta el tallo) el amor como soporte del crecimiento y desarrollo del árbol.

En la parte superior propone mensajes asociados al cuerpo, el amor, los vínculos, las preguntas y metáforas para la vida.

ACTIVIDADES

1. Solicita a los(as) participantes ubicarse frente al árbol en media luna, observando la cara 1
2. Explica que van a iniciar la elaboración del árbol, se pide a los (as) participantes que cierren sus ojos, el (a) facilitador (a) hacen una narración del crecimiento de un árbol, se pide a los (as) participantes que se piensen como árbol, imaginen lo que se esta narrando y con su

² Es una técnica para hacer diagnosticos de realidades personales, institucionales, familiares entre otras; consiste en identificar las (D) debilidades, O(oportunidades), F(Fortalezas) A(Amenazas). Las debilidades y fortalezas son condiciones inherentes a mi personalidad y las oportunidades y amenazas hacen referencia a las condiciones externas que favorecen o no mi desarrollo personal y mi proyecto de vida.

cuerpo vayan simulando el crecimiento de ese árbol, se pide a los (as) participantes que abran sus ojos y se les entrega una cartulina o una hoja y una caja de plumones, crayolas o colores. (3 minutos).

3. Indica a los(as) participantes los pasos para pintar el árbol así:
 - a) En la cartulina dibujen la estructura del árbol que imaginaron con todas las partes (raíces, tronco, ramas y frutos) sin colorearlo y siendo cuidadosos de dejar buenos espacios para incluir información que se va a trabajar dentro de cada una de las partes.
 - b) En las raíces del lado derecho escriban tres (3) fortalezas (hace referencia a capacidades, talentos, habilidades que me caracterizan) y en las raíces del lado izquierdo escriben tres (3) debilidades (hace referencia a la falta de capacidades, habilidades que me caracterizan).
4. Se inicia el trabajo con el árbol y las tarjetas así:
 - a) El (a) facilitador (ra) invita a los (as) participantes a observar la cara número 1 del árbol principal, cada uno (a) elige cinco (5) palabras que puedan relacionar con el amor a sí mismos y las escriben en la raíz del árbol que dibujaron.
 - b) El (a) facilitador (a), entrega a cada participante una tarjeta de la primera cara del árbol y les explica que estas tarjetas hacen referencia al tema del amor a sí mismos, a los otros(as) y contienen preguntas, textos de poemas, canciones. Les da un tiempo máximo de tres (3) minutos para que la lean y reflexionen sobre su contenido.
 - c) Cuando terminen el ejercicio cada participante escribe en la raíz, el número de la tarjeta que le correspondió y el mensaje que le dejó esa la lectura.
 - d) Para que los participantes vayan integrando y relacionando el árbol principal con el árbol de cada uno(a) les explica que todos los elementos que han ubicado en la raíz, hacen referencia a quien soy desde mis fortalezas y debilidades y a aspectos relacionados con la dimensión del amor como elemento fundante para la construcción de un proyecto de vida.
5. Se concluye la actividad con la lectura en voz alta de la tarjeta número 12 de la cara 1.

MOMENTO 3: MI LUGAR EN EL ÁRBOL DE LA VIDA

Duración aproximada: Treinta (30) minutos



CARA 2 - Está asociada a lo gestual, la afectividad y los sentidos (piel, ojos, oídos, boca, nariz, manos) Sugiere la reflexión sobre la función erótica y comunicativa de la sexualidad que se expresa en el lenguaje de las caricias, de lo no verbal, está representado de manera simbólica en la corteza del árbol que es lo que lo protege, así como la piel³ envuelve y protege el cuerpo. Las manos representan la capacidad que tenemos de expresar el afecto, el dar y recibir.

ACTIVIDADES

1. El (a) facilitador (a), ubica el árbol con la cara dos.
2. Solicita al grupo que se sienten frente al árbol y explica el contenido simbólico de la imagen de esta cara, la cual hace referencia a la dimensión emocional y afectiva necesaria para una vivencia digna de la sexualidad.
3. Lee en voz alta la tarjeta 3 de la cara 2.
4. Propone a los (as) participantes hacer una lluvia de ideas con la pregunta ¿Qué se necesita para tener relaciones sexuales?.

³ *La piel es el mayor órgano del cuerpo y un espacio de mucha importancia en el desplazamiento y sostén de los afectos, en ella se deposita la preocupación por la imagen personal que de cada cual tienen los otros . Expresa los pensamientos y sentimientos mas íntimos “. Aunque todos los sentidos son importantes como imagen priorizamos las manos en tanto “la palabra “mano” esta asociada a “manifestar” . Por la mano transmitimos, mostramos., damos a conocer. El sentido del tacto es el único sentido que implica reciprocidad , ya que nadie puede tocar sin ser, al mismo tiempo tocado”...el tacto refleja la presencia del otro en mi”. Eduardo Grecco*

5. Escribe en el tablero o papelografo las respuestas que surjan y hace las reflexiones que considere pertinentes y una breve explicación de las dimensiones de la sexualidad (se sugiere retomar los conceptos que desarrolla la guía número 1 del Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de ciudadanía, la cual puede consultar en www.unfpa.org.co sección de publicaciones).
6. Entrega a cada participante una tarjeta de la cara 2 del árbol.
7. Explica a los (as) participantes que de acuerdo a un ritmo que va realizar con las manos, se desplacen en distintas direcciones por el salón, cuando diga stop, los (as) participantes paran y buscan a la persona más cercana, comparten el contenido de sus tarjetas y dan respuesta a las preguntas.
8. Se solicita a los y las participantes que en el tronco del árbol dibujen un símbolo que represente el amor (se imaginen que es una talla un recuerdo que van a dejar).
9. Al finalizar el ejercicio, se refuerzan las siguientes ideas:
 - ✓ La importancia de tomar de decisiones responsables respecto a lo que quiero vivir y ser para cumplir las metas del proyecto de vida.
 - ✓ Es posible la vivencia de una sexualidad placentera, libre, responsable y segura.
 - ✓ El amor, la vivencia de la sexualidad, el ejercicio de los derechos forma parte importante en la planeación del proyecto de vida.
10. Informa a los (as) participantes qué es, dónde y cómo acceder a los Servicios de Salud Amigables para adolescentes y jóvenes de la localidad.
11. Informa a los (as) participantes cómo consultar la línea 106 a través de llamada telefónica gratuita, chat o el buzón de correspondencia.

MOMENTO 4: MENSAJES PARA MI VIDA

Duración aproximada: Treinta (30) minutos.



CARA 3- Propone el desarrollo de las dimensiones de la sexualidad (biológica, psicoafectiva, social, ética). Como pretexto utiliza palabras relacionadas con: sexualidad, genero, sexo, amor, amistad, cuerpo, vínculos, emociones, sensaciones que en principio explorar el saber de estas palabras en boca de los adolescentes y jóvenes.

ACTIVIDADES

1. El (a) facilitador (a), ubica el árbol por la cara tres y explica el contenido que propone.
2. Lee en voz alta la tarjeta 6 de la cara 3 y hace una breve explicación del valor de la libertad para la construcción del proyecto de vida.
3. Les propone a los (as) participantes que observen la cara tres y busquen la palabra que más les llame la atención. Cuando tengan la palabra, cada uno(a) piensa en el uso que le darían a esa palabra, en la vivencia de su sexualidad y afectividad por ejemplo besos para.....amar, abrazos para....consentir, etc.
4. Cuando terminen el ejercicio, propone que se sienten en círculo y cada uno(a) dice la palabra y su uso.
5. Teniendo en cuenta el resultado del ejercicio anterior, hace las reflexiones y claridades que considere necesarias.
6. Para concluir con el ejercicio lee la tarjeta número 6 de la cara 1.
7. Retoman el dibujo del árbol y les propone que escriban al lado derecho la palabra **oportunidades** y debajo escriben cuales oportunidades que tienen para realizar su proyecto de vida y al lado izquierdo escriben la

palabra **amenazas** y debajo de ella escriben que dificultades tendrían para realizar su proyecto de vida.

MOMENTO 5: LOS FRUTOS DE MI ÁRBOL

Duración aproximada : Treinta (30) minutos



CARA 4 –Usa como símbolo asociado a la libertad la cometa , aquí se trata de afirmar la mirada individual de la sexualidad, el libre albedrío, de ahí su mensaje propuesto “Para el vuelo de tu sexualidad **ÁMATE, CONÓCETE, DECIDE.. A LO BIEN.** En esencia las condiciones necesarias para el ejercicio de la libertad.

ACTIVIDADES

1. El (a) facilitador (a), ubica el árbol por la cara cuatro y solicita a los(as) participantes que desde donde se encuentran la observen.
2. Los invita a cerrar los ojos, a visualizar y recordar todo lo que han escrito en el árbol para concretar su proyecto de vida.
3. Teniendo en cuenta lo que escribieron en las debilidades y fortalezas - ubicadas en la raíz- y las oportunidades y amenazas, ubicadas en el tronco, se entrega a cada participante el formato 1 (perfil de mi proyecto de vida) para que lo diligencie.
4. Pegan al respaldo de cartulina la hoja del perfil del proyecto de vida, en la misma dirección en la que está el árbol.
5. Pregunte a los(as) participantes que concluyen con este ejercicio
6. Concluya el ejercicio con la siguiente idea y las que considere necesarias de acuerdo al proceso humano que alcanzó con el grupo.

Para lograr los frutos que deseamos es necesario estar en permanente cambio y fortalecimiento de los aspectos que favorecen o limitan nuestro desarrollo personal, familiar y social. Revisar como están todas las partes del árbol nos lleva a ser conscientes del cuidado que necesitamos para crecer de manera integral y equilibrada lo que somos en los contextos donde vivimos.

El ejercicio que acaban de hacer evidencia que somos personas con capacidades, con retos en un mundo de relaciones donde nuestras expectativas, deseos y metas dependen de nuestras propias decisiones y pueden ser logrados si asumimos las decisiones adecuadas en el momento y con las personas adecuadas. Nuestro proyecto de vida en buena parte depende nosotros (as) mismos (as).

7. Se entrega a cada participante el formato de evaluación del taller.
8. Cierra la actividad, agradeciendo a todos y todas por la participación.

5. LISTADO DE MATERIALES

- ✓ 1 árbol de la vida.
- ✓ 4 pegastic grandes por cada grupo de 20 personas.

Por cada participante se necesita:

- ✓ Medio pliego de cartulina color blanco.
- ✓ 1 caja de plumaster, crayolas o colores de punta delgada de colores.
- ✓ 1 esfero.
- ✓ 1 copia de ficha la 1.
- ✓ 1 copia del formato de evaluación de la actividad.

Nota: En caso de contar con estos materiales, se sugiere:

- ✓ Imprimir en hoja tamaño carta el formato 1 y trabajar el dibujo en la parte de atrás.
- ✓ Usar un esfero o lápiz por persona.
- ✓ Evaluar la actividad con el grupo de forma comentada y tomar nota de los aportes dados por los (as) participantes.

Anexo 1 Perfil de mi proyecto de vida

NOMBRE: _____ EDAD: _____

- Cuando sea grande quiero ser:

- En cinco años me veo así:

- Para lograrlo en este momento estoy haciendo:

- ¿Qué necesito de mi comunidad- mi entorno- para lograrlo:

Espacio reservado
para crear tu
Avatar.

ANEXO 2 Evaluación del taller

CONVENIO SDS- UNFPA
EVALUACIÓN TALLER ÁRBOL DE LA VIDA

INSTITUCIÓN: _____

FECHA: _____

SEXO: HOMBRE ___ MUJER ___ EDAD: _____

Tu opinión es muy importante para nosotros(as), por favor ayúdanos a mejorar.

ASPECTO A EVALUAR	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
	E	B	R	M
1. Adecuación del lugar del taller				
2. Metodología				
3. Manejo de Grupo				
4. Manejo del Tema				
5. Cumplimiento de agenda				
7. Observaciones (sugerencias para mejorar)				

GRACIAS POR TUS APORTES Y PARTICIPACIÓN!!!