



Talleres de *Coaching* de Resiliencia: Guía de Facilitación

Delia Margarita Reyes López, MA, CEC

Esta publicación fue auspiciada por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales de los Institutos Nacionales de la Salud mediante la subvención número R25GM121270. El contenido es responsabilidad única de la autora y no necesariamente representa la visión oficial de los Institutos Nacionales de la Salud.

Tabla de contenido

Dedicatoria y agradecimiento	1
Introducción	2
UPR-IPERT y <i>Coaching</i> de Resiliencia	4
Ser <i>Coach</i> de Resiliencia	6
Notas de facilitación	7
Tareas y <i>Accountability</i>	8
Bitácora de observación y procesos	8
Actividades familiares	9
Actividades complementarias UPR-IPERT	10
Guía de facilitación	11
Primer semestre: Sentando las bases de la resiliencia	11
1. Resiliencia / Los pilares de mi vida	11
2. Metas / Conexión con la meta	12
3. Factores de riesgo y factores de protección / Suma y resta	13
4. Experiencias de adversidad y superación / Malabares	14
5. Trabajo en equipo / La meta de uno es la meta de todos	15
Segundo semestre: Exploración y práctica	20
6. El Ser Integral / Vivir desde la plenitud de quien soy	20
7. Rendir cuentas / 1, 2, 3 Prioridades	21
8. Factores de protección / Mi escudo	21
9. Autoevaluación / Esto es lo que hay	24
10. Presentación de logros y aprendizaje / Soy una totalidad	25
Tercer semestre: Liderazgo para la vida	27
11. Inteligencias múltiples / Vivir desde la plenitud de quien soy	27
12. Oportunidades / ¡Ésta es para mí!	29
13. Liderazgo / Vivir mi liderazgo	31
14. Eficiencia máxima / Hacer el máximo	32
15. Reflexionar-Actuar-Reflexionar / Hacer afuera aquello que miro adentro	34
Cuarto semestre: Vivir mi poder personal	36
16. Conexión con el poder personal / Vivir mi poder personal	36
17. Creación de redes profesionales / Todos somos uno	38
18. Refuerzo de Factores de Protección / ¡Cuento con esto!	39
19. Integración y práctica / Ser en el Hacer	41
20. Potencial humano / ¿Cómo expreso mi potencial?	43
Índice de anejos	44
Referencias de facilitación y glosario de términos	197
Referencias	236
Material adicional (lecturas)	237

Dedicatoria y Agradecimiento

Esta Guía está dedicada a la Vida, la vida que nuestros padres y madres nos otorgaron y la oportunidad que nos dieron de estar donde estamos. A la madre y el padre, gracias por darnos el regalo de sus hijos e hijas.

También está dedicada a aquellos que tienen sueños, esperanzas y tiran un hilo al cielo para alcanzar una estrella: Los y las estudiantes, quienes cazan sueños por las noches y por el día se lanzan a vivir en posibilidad aquello que muchos creen imposible.

Como la gratitud es parte esencial de la vida, se agradece al equipo interdisciplinario de UPR-IPERT, quienes, contra viento y marea, crearon este proyecto, porque abogan por un mundo mejor y están convencidos de que los estudiantes son instrumentos para lograrlo. Gracias a Mariluz Franco Ortiz y Jannette Gavillán-Suárez, quienes nos acompañaron y guiaron en el desarrollo de este trabajo.

Agradezco muy especialmente a Rosa M. Caraballo Caraballo, por sus aportaciones valiosas durante el proceso de creación de la Guía y por la edición final de este documento.

Introducción

Esta Guía es un esfuerzo en conjunto de varias personas que contribuyeron con su conocimiento, visión, experiencia e intención. Es el mapa que conducirá a quien la utilice por un sendero de adiestramiento y autodescubrimiento personal.

El contexto de crear la Guía reagrupa varios saberes y más que todo, la intención de proveer unas experiencias de internalización que permitan a los y las estudiantes hacer de su experiencia universitaria una extraordinaria. Pensábamos en ellos y ellas en todo momento al crear cada ejercicio, reflexión, dinámica y formular la más mínima pregunta.

Nos motiva pensar que esta Guía será para unos estudiantes que están creando un nuevo camino. A ellos y ellas, en el contexto académico se les conoce como "estudiantes de primera generación", lo cual significa que cada uno es el(la) primero(a) en su familia que asiste formalmente a un centro universitario.

No vienen solos. Cada uno viene representando a su familia y sus antepasados. Están protegidos y sobre todo tienen ganas de dejar una huella, una huella distinta a las que sus familiares han creado. Ellos y ellas nos dirán al final del camino si la intención fue manifestada y qué podemos hacer para elevarnos a otro nivel.

Esta Guía de facilitación sobre los Talleres de *Coaching* de Resiliencia de UPR-IPERT se crea para el componente de "Resiliencia para la Retención" de la propuesta "*Enhancing Research Training through Empowerment, Resilience, and Civic Engagement*" subvencionada por el "*Innovative Programs to Enhance Research Training*" (IPERT) del Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales (NIGMS, por sus siglas en inglés) y de los Institutos Nacionales de la Salud (subvención NIH 5R25GM121270-02).

Es un programa para desarrollar innovación, perseverancia, excelencia académica, responsabilidad social y trabajo interdisciplinario tanto en estudiantes como en docentes. Se pretende que los estudiantes desarrollen destrezas que complementen las de investigación en el área de Ciencias Biomédicas y Ciencias del Comportamiento. Está administrado por el Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias de UPR-Cayey con la colaboración de UPR-Humacao y CienciaPR.

El análisis de identificación de necesidades de los estudiantes de nuevo ingreso realizado por el Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil (CEDE) de la UPR-Cayey motiva el ofrecimiento de estos talleres y la preparación de la Guía. El análisis documenta temas que ocupan a los estudiantes, tales como el manejo del tiempo y el estrés, las destrezas de estudio, las presiones familiares hacia estudiar carreras específicas o hacia no viajar para realizar estudios graduados, las posibles oportunidades para hacer investigación, cómo se expresan en inglés y el manejo de la

inseguridad que esto les causa, y la elaboración de un plan de desarrollo profesional (PDP). La Universidad, como centro de formación académica y, más que todo, humanista, contribuye con la Guía de Facilitación sobre los Talleres de *Coaching* de Resiliencia para apoyar a los estudiantes en su trayectoria personal, académica y profesional.

UPR-IPERT y *Coaching* de Resiliencia

Podemos usar las siglas de IPERT, para sentar las bases para comprender el nacimiento del *Coaching* de Resiliencia: Innovación, Perseverancia, Excelencia, Responsabilidad Social, Trabajo Interdisciplinario.

Vayamos por partes y acerquémonos al *Coaching*, el cual es una modalidad que nace del campo deportivo y que no está vinculada directamente a la Psicología. Sin embargo, sus beneficios logran en el cliente un estado de bienestar que bien puede sentirse como terapéutico en la acepción más amplia del concepto. El *Coaching* profundiza en la psiquis humana con el fin de lograr potenciar los talentos del ser humano y elevarlo a un nivel de máxima expresión.

Si definimos el *Coaching*, podríamos integrar varios conceptos que ofrecen un espectro de su campo de acción: empoderamiento, otro nivel de conciencia, mirada adentro-afuera, conexión con el propósito de la vida, y conexión con la meta. El *Coaching* es un proceso de autodescubrimiento y empoderamiento personal a través del cual el cliente conecta con su propósito de vida y activa las estrategias para lograr sus sueños, su meta o sencillamente vivir a plenitud. Sin embargo, la meta no lo es todo, también importa el proceso, el camino de descubrir y vencer los retos, reconocer las oportunidades y estar en plena conexión con la integridad propia.

Cuando el *Coaching* se entrelaza con la Resiliencia se forma un escudo poderoso que permite al ser humano comprender que dar cada paso en la vida es una sorpresa, una piedra transformada en un escalón. ¿Qué es aquello que permite liberar en el ser humano una fuerza interna extraordinaria dentro de las circunstancias más adversas? La Resiliencia. Este término proviene del latín *resilio*, que significa volver atrás, dar un salto, rebotar. Del campo de la Física, se habla de resiliencia refiriéndose a aquellos materiales que, a pesar de haber estado sometidos a altas presiones o temperaturas, mantienen su forma. En las Ciencias Sociales, el concepto ha sido adoptado para comprender la respuesta de la naturaleza humana frente a la adversidad. El concepto fue ampliándose conforme a los diversos estudios realizados distinguiendo aquellas personas quienes, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993).

Aunque existen diversas definiciones, escogemos la de Vanistendael (1995), quien conceptúa la Resiliencia como “la capacidad del individuo para hacer las cosas bien pese a las circunstancias adversas. Esto implica una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva e identifica dos componentes importantes en este concepto: a) la resiliencia frente a la

destrucción, como la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión y b) la capacidad para construir una conducta vital positiva pese a las circunstancias difíciles”.

El "*coaching* de resiliencia" se ha acuñado para integrar dos conceptos al servicio del ser humano: el *Coaching* como estrategia de acompañamiento y empoderamiento, y la Resiliencia como recurso de crecimiento y escudo personal ante la adversidad.

En el campo de la salud, el concepto de *Coaching* de Resiliencia se ha aplicado a las mujeres sobrevivientes de cáncer del seno con el fin de trabajar de forma global con la autoimagen y el poder interno para manejar los efectos de la quimioterapia, entre otros.

En el campo educativo, hemos incorporado el *Coaching* de Resiliencia dentro del programa UPR-IPERT con el fin de acompañar a los estudiantes de nuevo ingreso y de primera generación de estudios universitarios y de familias de clase trabajadora, de manera que se expongan a diversas experiencias de autoconocimiento y empoderamiento en el contexto de la vida universitaria.

Los Talleres de *Coaching* de Resiliencia están cuidadosamente creados para activar la Resiliencia y reconocer la capacidad para transformar cada situación adversa en una oportunidad, para valorar a las personas significativas y para activar factores de protección que creen un escudo de fuerza que permita a los estudiantes alcanzar sus sueños y convertirse en profesionales en su campo y, sobre todo, en seres de bien.

El estilo y lenguaje utilizado en esta Guía en ocasiones es íntimo, coloquial y transparente. Algunos de los conceptos se utilizan en su idioma original (*accountability, dream catcher, peer buddy*, entre otros) por su aceptación general en el área de *Coaching*. La Guía precisamente encamina, acompaña y, más que todo, invita a unirse a una aventura que esperamos genere un balance entre el cumplimiento, el autoconocimiento y el disfrute.

Ser *Coach* de Resiliencia

Ser *Coach* de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia no es una tarea que se realiza con una guía debajo del brazo con el fin de lograr un objetivo académico. El proyecto es más ambicioso y sus resultados pueden salirse de las páginas y las tablas porque, después de todo, estamos compartiendo con la energía del ser humano, cambiable e impredecible. No es una variable de laboratorio, ni un factor de un grupo control o un grupo experimental.

El(la) *Coach* que tome en sus manos esta Guía asume al mismo tiempo la responsabilidad de familiarizarse con su contenido y, a su vez, apropiarse de su viaje personal. Es decir, la responsabilidad de mirarse en el espejo y reconocer que cada una de las estrategias, ejercicios, preguntas y dinámicas tienen en sí una sorpresa de autodescubrimiento.

De manera que, el viaje es uno dentro del viaje y que el acompañamiento pleno y consciente permitirá que la vivencia sea extraordinaria para ambas partes. Planteado esto, también es permisible soltar toda expectativa y simplemente vivirlo.

Hay una invitación al(la) *Coach* a tomarse el tiempo de acariciar cada página, a entrar con una mirada nueva y explorar cada parte como si fuera una aventura. Luego, soltarlo y respirar. Sentirlo. Aplicar lo que haya que aplicar, ajustar, ventilar y resoplar. Entonces estará listo(a) para retomarlo y prepararse para usarlo como estrategia de transformación para los estudiantes.

Invitamos a hacer un ejercicio de mirada interna. Recuerde el primer día universitario, la emoción que sintió o tal vez el miedo, la expectativa de la familia, si uno era o no estudiante de primera generación y si tenía idea de lo que significaba para su familia que uno de sus miembros llegara a la Universidad. Respira. Mira a lo largo del camino todas las experiencias, las personas que dejaron una huella en ti y tú en ellas, lo que significó llegar hasta donde estás hoy. Esa emoción está grabada dentro de ti. Es el puente de conexión con los estudiantes.

Notas de facilitación

Estas notas sirven de guía para que el(la) *Coach* desarrolle el taller del día y para recordarle que su facilitación entrelazará los siguientes factores:

- Criterios de cumplimiento UPR-IPERT: El(la) *Coach* utilizará su brújula interna para dar seguimiento a los criterios (ver Anejo G). Sus observaciones e intuición le guiarán para reforzar los criterios e identificar las creencias limitantes, inquietudes y miedos de los(as) estudiantes.
- Preguntas de empoderamiento: Según el curso de su facilitación, intuición y observación, el(la) *Coach* provocará a los(as) estudiantes con preguntas que le permitan abrir espacios de reflexión y crecimiento (Ver Anejo F).
- *Accountability* de tareas: Rendir cuentas y cumplimiento es el propósito del *Accountability* aunque también es demostrar la conexión y compromiso a través de las tareas. El(la) *Coach* sabrá balancear las áreas del ser en el hacer.
- Cada taller responde a un eje temático por semestre. Por ejemplo, el eje temático del primer semestre es Sentando las Bases de la Resiliencia. Al prepararse para su facilitación, el(la) *Coach* tomará en cuenta que todos los temas a desarrollar durante el semestre corresponden y son pertinentes al mismo eje. Los temas de cada taller sirven de contexto para el taller y el título es el escenario en el cual se desarrollará la actividad.

Las Notas de Facilitación y claro, la Guía en su totalidad, sirven para preparar la agenda del día (ver Anejo B. Agenda modelo y bosquejo de Agenda). Queda a discreción del(la) *Coach* aportar su arte y conocimiento.

Realmente, el(la) *Coach* será un(a) malabarista en el arte de la facilitación de un taller vivencial de una hora. Su función será integrar los factores a través de la estrategia o actividad del día. Se pretende que los(as) estudiantes se apoderen de la experiencia mientras el(la) *Coach* observa, motiva, reta, propone y facilita procesos.

Cada *Coach* sabe que el Centrado es su fuente de poder antes de comenzar su servicio. Así es y así será durante el taller, activando un estado de *mindfulness* en su relación con el todo.

Tareas y *Accountability*

Las tareas o trabajo asignado de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia tienen la función de darle continuidad a la experiencia vivida durante el taller. Los *peer buddies* o estudiantes mentores y mentoras pares, con experiencia en investigación, apoyarán a los estudiantes de nuevo ingreso animándoles a realizar su tarea. Su responsabilidad es de apoyo y motivación.

Las tareas tienen que ver con el taller del día. El(la) *Coach* explicará y asignará la tarea, la cual se realizará para continuar el flujo de enriquecimiento del taller y demostrar compromiso.

En el próximo taller, el(la) *Coach* dedicará unos minutos para hacer el *accountability* sobre la tarea y, si es necesario, procesar algo relacionado a la misma. Al pie de la Guía, se encuentra una cajita relacionada a las tareas/*accountability*. Esta cajita sirve de recordatorio para el(la) *Coach* sobre la tarea pendiente del taller anterior.

Las tareas realizadas por los(as) estudiantes sirven de recurso de medición y cumplimiento y, sobre todo, conexión con su compromiso. De esa manera demuestra también el liderazgo hacia su vida.

Bitácora de observación y procesos

La Bitácora es el instrumento del (de la) *Coach* para documentar sus observaciones tanto de proceso como de contenido. Se recomienda realizarla una vez finalice cada taller. Este instrumento permitirá al personal de UPR-IPERT evaluar el desarrollo de los talleres y tomar nota de los elementos nuevos.

Nota: El evaluador externo del Programa UPR-IPERT podría solicitar acceso a las bitácoras de los (las) *Coaches* como parte del plan de evaluación, con la intención de documentar el progreso de este esfuerzo. Cualquier información a la que se le dé acceso al Evaluador Externo debe proteger la privacidad tanto del *Coach* como de las y los estudiantes.

Actividades familiares

La familia forma parte de los factores de protección de los estudiantes de UPR-IPERT y los Talleres de *Coaching* de Resiliencia. Nuestro interés es nutrir la relación entre los(as) estudiantes y padres-madres y abuelos(as) en el camino emprendido en el escenario universitario.

Alentamos a las y los estudiantes a compartir con su familia tanto sus retos como sus logros. La carta de agradecimiento es uno de los recursos principales para demostrar a los pilares cuán importantes han sido para el(la) estudiante lograr desarrollar estudios universitarios. Esta carta será redactada por cada estudiantes siguiendo unas guías para su ejecución. Se recomienda entregar la carta durante el primer año. Queda a la discreción del estudiante elegir el momento. Se espera que el(la) estudiante documente la experiencia en su Diario Reflexivo. Además, puede servir de referencia para la presentación del Portafolio al culminar los talleres. Queda a discreción del estudiante compartir la información.

Actividades complementarias UPR-IPERT

Las actividades complementarias que ofrece el programa UPR-IPERT a los Talleres de *Coaching* de Resiliencia están planificadas para que los estudiantes conozcan y usen una herramienta obligada en la comunidad científica para establecer metas, y explorar oportunidades y experiencias académicas y profesionales: el Plan de Desarrollo Profesional (PDP).

Las actividades complementarias UPR-IPERT potencian o se apoyan en los temas de los talleres específicos de *Coaching* de Resiliencia. Así, por ejemplo, la discusión de los resultados de la Prueba Cirino (Sistema de Planificación Académica, Ocupacional y de Tiempo Libre) se ofrece en el semestre al tiempo en que se desarrolla el eje temático Exploración y Práctica.

Las actividades complementarias también incluyen conversatorios para ofrecer apoyo a las tareas, tales como preparar el PDP, identificar un mentor virtual y participar en experiencias de investigación. De esta manera, se provee un espacio para que los(las) estudiantes practiquen y demuestren las destrezas de resiliencia adquiridas y que irán integrando para perseverar y lograr metas académicas y profesionales, atadas a la complejidad de su desarrollo como un ser integral. La aspiración final es lograr la retención, el desarrollo de destrezas competitivas en investigación y la responsabilidad social de nuestros estudiantes especializados en ciencias sociales y ciencias naturales.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Primer año académico (20XX-20XX) Primer Semestre
Eje Temático I: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #1		Tema: Resiliencia		Título: Los pilares de mi vida	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen los pilares que componen la Resiliencia en un taller de 90 minutos.	Identificar los atributos verbales de la Resiliencia (Yo Soy, Yo Puedo, Yo tengo, Yo Estoy). Reconocer el atributo <i>Yo Tengo</i> a través de la estrategia del árbol familiar. Ejercicio: Árbol familiar. Sacar foto. Carta de agradecimiento Dinámica del lazo para contraer compromiso. Cofre con Afirmaciones.	<i>Powerpoint</i> Papelitos <i>Post-it</i> Papelote Cuaderno <i>Name tag</i> Crayolas Lápices de colores Papel de estraza Cinta adhesiva Hilo para formar el lazo Tijera, Bolita Carta de agradecimiento. Instrucciones.	Carta de los Pilares de la Resiliencia: agradecimiento a padres, madres y abuelos(as) o persona significativa.	Diario Reflexivo: ¿Qué te llevas de la experiencia de hoy? ¿Cuál de los atributos de Resiliencia quieres aplicar?	Observar el nivel de participación e integración de cada estudiante. Enfocarse en la vinculación del grupo. Reforzar el <i>Yo Tengo</i> desde la perspectiva familiar: contar con personas significativas. Hacer énfasis en realizar la Carta de Agradecimiento a los Pilares.

 Preguntas de empoderamiento ¿Qué sostiene tu vida actualmente? - Si alguna vez has tocado fondo ¿qué te motivó a salir? ¿Quiénes estuvieron contigo en 'las buenas' y en 'las malas'?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Plan de desarrollo profesional (PDP, en adelante) Manejo de presiones familiares Estrategias para tomar exámenes Manejo de inseguridad (inglés) No hay actividad complementaria.	 Accountability de tarea ✓ No hay tareas
---	--	--	--

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Primer año académico (20XX-20XX) Primer Semestre
Eje Temático I: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #2		Tema: Metas		Título: Conexión con la meta	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa IPERT inicien proceso de concretar metas académicas y profesionales en un taller de 90 minutos.	Identificar la meta académica y profesional en el contexto de UPR-IPERT. Explicar el proceso de concretar metas a través del SMART. Presentación sobre el PDP. Práctica: Aplicar el SMART con el PDP. Ejercicio de metas: Presentar metas a través de gráfica.	PDP: Copias Papelote Marcadores Papelitos <i>Post it</i> Lápices de colores PPT: PDP y Metas SMART (hoja suelta) Carta proyectiva. Instrucciones.	Carta proyectiva a la fecha de graduación, sobre metas logradas. Trabajo individual de los estudiantes en Diarios aplicando el SMART para completar el PDP.	Diario Reflexivo: ¿Qué te apasiona de esta meta? ¿Qué necesitas hacer para lograr tus metas? Foto colectiva de las metas	Enfocar en metas académicas y profesionales. Motivar la visualización de metas a largo plazo. Destacar los elementos en común con el fin de crear vínculos y sentido de comunidad. Reflexión: No hay metas si no hay balance personal. Motivar la creación de rutinas que incluyan cuidado personal y balance entre estudio y persona.

 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Cuándo fue la última vez que alcanzaste una meta? 2. ¿Qué hiciste que te permitió alcanzarla? 3. ¿Qué descubriste de ti?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP No hay actividad complementaria	 Accountability de tarea ✓ Carta de agradecimiento a padres, madres y abuelos (as) y personas significativas.
--	--	---

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Primer año académico (20XX-20XX) Primer Semestre
Eje Temático I: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #3		Tema: Factores de riesgo y factores de protección			Título: Suma y resta
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT distingan entre factores de riesgo y factores de protección, en un taller de 90 minutos.	<i>Accountability</i>: Carta de Proyección de metas. Ronda: Preguntas de empoderamiento (ver Referencias de Facilitación y Glosario) Definición colectiva de riesgo y protección. Trabajo individual en Gráfica de Factores de Riesgo y Protección. <i>Collage</i> de factores de riesgo y protección. Crear torbellino de ideas grupal, para aumentar los factores de protección. Foto del trabajo colectivo	Papelote Marcadores Lápices de colores Cinta adhesiva Periódicos Revistas Tijeras (5) Pega (3) Gráfica de Factores de Riesgo y Protección	Observar escenarios sociales y personales con posibles riesgos. Activar recursos internos de empoderamiento, de ser necesarios.	Diario Reflexivo: ¿Qué pensamientos aumentan tu riesgo y cuáles aumentan tu protección? ¿Qué situaciones aumentan tu riesgo y cuáles aumentan tu protección?	Definir factores de riesgo y factores de protección. Asociar los atributos de Resiliencia con factores de protección. La facilitadora asociará los factores de riesgo a las siguientes áreas: falta de destrezas para manejar el tiempo y el estrés, inseguridad ante presiones familiares, falta de estrategias para lograr éxito en los exámenes, falta de técnicas de estudio, inseguridad para el manejo de lenguas extranjeras. Relacionar el PDP y el enfoque con la meta, con factores de protección.
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué de tu ambiente te pone en riesgo? 2. ¿Qué acciones has tomado sin pensar que resultaron riesgosas para tu vida? 3. ¿Qué te motivó a exponerte a esos riesgos?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Manejo de estrés Manejo de presiones familiares Manejo de inseguridad (inglés) No hay actividad complementaria			 Accountability de tarea ✓ Carta proyectiva de metas logradas para el año de graduación

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Primer año académico (20XX-20XX) Primer Semestre
Eje Temático I: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #4		Tema: Experiencias de adversidad y superación			Título: Malabares
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen experiencias de adversidad y superación en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Acróstico con la palabra "Adversidad". Integrar ejercicio de malabarismo. Trabajo individual: Introducción con preguntas de empoderamiento. Gráfica de la línea del tiempo de adversidades y superaciones. <i>Coaching</i> de Pares: Enfocar en la Resiliencia.	Papel Lápices de colores Papelote Marcadores Gráfica: La Línea del Tiempo. Hoja suelta: Preguntas de Empoderamiento y Resiliencia.	Observar las situaciones de adversidad y su manejo. ¿Qué recursos de empoderamiento se activan en el manejo?	Diario Reflexivo: ¿Cuál atributo de Resiliencia puedes activar para manejar la adversidad? Explica.	Integrar anécdotas y experiencias. Preparar mentalmente al grupo para ejercicio de identificación de adversidades. Enfocar en la capacidad del ser humano para superar experiencias. Validar sentimientos personales. Identificar las lecciones aprendidas en el proceso.
 Preguntas de empoderamiento ¿Qué significa una adversidad para ti? - Ante una situación de adversidad, ¿Cuál es tu actitud? ¿Cómo esa actitud facilita u obstaculiza superar la adversidad?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Estrategias para tomar exámenes Destrezas de estudio Manejo de inseguridad (inglés)			 Accountability de tarea ✓ Observar escenarios sociales y personales con posible presencia de riesgo ✓ Activar recursos internos de empoderamiento de ser necesarios

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Primer año académico (20XX-20XX) Primer Semestre
Eje Temático I: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #5		Tema: Trabajo en equipo		Título: La meta de uno es la meta de todos	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Guía de Facilitación)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan el valor del trabajo en equipo en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Formación de torre. Crear con el lema “La meta de uno es la meta de todos(as)”, figuras abstractas o concretas que los represente. Práctica: Crear figuras con Tangrama alusivas a las metas. Crear Haiku e integrar al Tangrama. Foto colectiva del trabajo realizado.	Piezas de Tangrama Vasos plásticos Papelote Pega Marcadores Cinta adhesiva Lápices de colores	Balance Autocuidado Descanso Disfrute	Diario Reflexivo: ¿Cómo te sentiste trabajando en equipo? ¿Qué aportaste durante el proceso del Tangrama?	Enfocar en la fortaleza del trabajo en equipo como expresión de inteligencia emocional y factor de protección para vencer los retos de la vida universitaria. Destacar aspectos clave de la Inteligencia Emocional en el logro de metas: cuidar las relaciones personales, activar la solidaridad, cumplir con los compromisos y trabajar por el bien común, entre otros.
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué facilitaría que te sintieras cómodo(a) en un equipo de trabajo? 2. De acuerdo a tu experiencia ¿cuál fue el factor que impidió el trabajo en equipo? 3. De acuerdo a tu experiencia ¿qué factor del trabajo en equipo resultó positivo?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo		 Accountability de tarea ✓ Diario: Atributo de Resiliencia aplicado a la Adversidad.	

Rev. Delia Reyes López a marzo 2020- Rev. Mariluz Franco Ortiz 18/12/2020

YO ESTOY



YO PUEDO



YO SOY



ΨΟ ΤΕΝΓΟ



Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #6		Tema: El Ser Integral		Título: Vivir desde la plenitud de quién soy	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen cinco (5) componentes del ser humano integral en un taller de 90 minutos.	Presentar Gráfica y explicar las características de cada componente y su interacción. Ejercicio de conciencia corporal a través de la estrategia del espejo. Trabajo individual con la Gráfica del Ser Humano Integral. Procesar colectivamente la experiencia. Diario Reflexivo: ¿Qué acciones podrían nutrir cada componente?	Gráfica: Ser Humano Integral Papel en blanco Papelote Marcadores Crayolas	Observar el flujo de emociones frente a diversas situaciones. Llevar registro en el Diario Reflexivo sobre el manejo de emociones	Diario Reflexivo: ¿Qué acciones podrían nutrir cada componente?	Valorar la totalidad humana y la aportación de cada componente. El ejercicio del espejo provee la oportunidad para tomar conciencia sobre el componente más activo. Ejemplo: ¿Pensé en qué movimientos realizar? ¿Me permití fluir con la emoción del momento? Aplicar <i>Coaching</i> con estudiantes que presenten su Gráfica, según sea necesario.

 Preguntas de empoderamiento ¿Qué significa para ti vivir desde tu plenitud? ¿Qué siente tu cuerpo cuando experimentas tristeza y frustración? ¿Qué necesita tu cuerpo para sentir un balance entre tantos retos?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Manejo de estrés Manejo de presiones familiares Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ Balance ✓ Autocuidado ✓ Descanso ✓ Disfrute
--	---	--

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #7		Tema: Rendir cuentas		Título: 1, 2, 3 Prioridades	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen cinco (5) prioridades relacionadas al área personal, profesional y académica, en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Escribir en papелitos <i>post-it</i> los intereses personales, académicos y profesionales. Barajar y colocar según las prioridades. Integrar el PDP. Integrar el concepto de Rendir Cuentas (<i>accountability</i>) Procesar la experiencia. Registrar prioridades en Diario Reflexivo. Foto colectiva	Papelitos <i>post-it</i>. Papelote Marcadores Tijeras Lápices de colores Tarjetas 4x5	Hacer búsqueda de información sobre las áreas de interés personal, académico y profesional. Diario Reflexivo: Registrar prioridades con intereses personales, académicos y profesionales.	Diario Reflexivo: ¿Qué beneficio tiene el ejercicio de establecer prioridades? ¿Cuáles son las prioridades de este semestre?	Hacer énfasis en el poder personal para alcanzar metas y desarrollar destrezas para planificar (agenda), organizar y establecer prioridades. Integrar el concepto de Rendir Cuentas (<i>accountability</i>). Motivar a los estudiantes a identificar diversos intereses personales, académicos y profesionales y escribirlos en tarjetas. Motivar la creación de equipos de trabajo para la búsqueda de información.
 Preguntas de empoderamiento ¿Qué es lo más difícil que te resulta de establecer prioridades? ¿Qué intereses personales interfieren con tu responsabilidad académica? ¿Qué te permite distinguir una prioridad de algo importante y de algo urgente?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo Destrezas de estudio		 Accountability de tarea ✓ Observar en el nivel integral, el flujo de emociones frente a diversas situaciones. Observar cómo responde el cuerpo, la mente, qué emociones se activan, cómo el espíritu interviene. ✓ Llevar registro sobre el manejo de esas emociones en el Diario Reflexivo.	

Taller #8	Tema: Factores de protección	Título: Mi escudo
-----------	------------------------------	-------------------

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT refuercen los factores de protección para manejar la adversidad en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Juego de aros (<i>hula hoops</i>) Ejercicios individuales: A. Gráfica de Persona Significativa: (1) identificar persona significativa; (2) cómo se aplican los atributos de la Resiliencia ante la adversidad. B. Gráfica: Escudo de Factores de Protección. Diario Reflexivo: Reflexionar qué atributo de resiliencia ha resultado significativo para manejar retos personales y académicos. Hacer referencia a Criterios de IPERT.	<i>Hula hoops</i> Gráfica de Persona Significativa Gráfica de Refuerzo de Factores de Protección Láminas con los atributos de la Resiliencia (Yo soy, Yo puedo, Yo tengo, Yo estoy) Hoja suelta: Criterios de IPERT.	Practicar afirmaciones escritas y orales con los atributos de Resiliencia. Ejemplo: Yo soy único(a). Yo puedo enfrentar esta situación. Yo tengo personas (mencionarlas) que me apoyan.	Diario Reflexivo: ¿Qué actitudes permitirían activar los Escudos de Factores de Protección?	En la dinámica de los aros, estos se colocan en diversos ángulos para que los estudiantes los atraviesen. Relacionar la dinámica con el proceso de enfrentar la Adversidad. Asociar los atributos (especialmente Yo Tengo) como factores de protección que sirven como escudos para enfrentar la adversidad. Explicar cómo las afirmaciones son recursos de programación mental.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre
Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #8	Tema: Factores de protección	Título: Mi escudo
 Preguntas de empoderamiento: 1. ¿Qué factores de protección están en tu maleta de primeros auxilios? 2. ¿Qué actitudes te permitirían activar tu escudo de protección? 3. ¿Qué personas significativas puedes llamar en un momento crítico?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de estrés Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ Seguimiento al proceso de establecer prioridades. ✓ Hacer búsqueda de información sobre las áreas de interés académico y profesional.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #9		Tema: Autoevaluación			Título: Esto es lo que hay
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa IPERT se auto evalúen a través de la Matriz FODA en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Posiciones corporales de resistencia Ejercicio individual de autoevaluación a través de la Matriz FODA. <i>Coaching</i> de Pares Compartir proceso de la experiencia del <i>Coaching</i>. Diario Reflexivo: ¿Cuál es el resultado de la evaluación del FODA?	Gráfica de Matriz FODA Papelote Marcadores Cinta adhesiva Lápices de colores Hoja suelta: Preguntas de Empoderamiento de <i>Coaching</i> (Anejo F).	Nutrir las áreas que requieren fortaleza mediante actividades de balance personal.	Diario Reflexivo: Crear plan de acción para fortalecer áreas identificadas como débiles en la Matriz FODA. Opcional: Papelote o papel legal- Identificación de factores comunes entre los estudiantes, encontrados en autoevaluación con la Matriz FODA.	El ejercicio de resistencia requiere una introducción breve que vincule al cuerpo como ente parlante que arroja información valiosa sobre cómo se maneja el cambio. Facilitar que los(as) estudiantes practiquen <i>Coaching</i> de Pares. Destacar factores en común y estimular la activación de la comunidad de apoyo.

 Preguntas de empoderamiento ¿Qué situaciones han sido motivo de reflexión? ¿Qué haces si te evalúas y luego no te gusta lo que encuentras? ¿De qué te puede servir autoevaluarse?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP	 Accountability de tarea ✓ Uso de afirmaciones. Estimular participación voluntaria de estudiantes.
---	---	--

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #10		Tema: Presentación de logros y aprendizaje			Título: Soy una totalidad
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa IPERT presenten sus logros del primer año de forma oral y visual en un taller de 90 minutos.	Ejercicio individual: Identificar logros a través de una rueda en forma de Mandala. Dinámica: Trabajo colectivo para expresar en el papelote la representación de un logro (personal y académico). Procesar con estudiantes. Evaluar de forma oral la pertinencia y beneficio de los Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia. Compartir la experiencia. Escribir en Diario Reflexivo, los logros personales y académicos.	Gráfica de Mandala Lápices de colores Cinta adhesiva Papelote	Pegar Mandala en área visible del cuarto del (la) estudiante. .	Diario Reflexivo: Mandala de logros Foto colectiva de Mandalas Evaluación de la pertinencia y los beneficios obtenidos a través de los Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia.	Para la dinámica, explicar el concepto de Mandala y presentar ejemplos así como patrones para su creación. En el ejercicio individual de la creación del Mandala, los(as) estudiantes utilizarán los lápices de colores elegidos en el primer taller de agosto. Ofrecer instrucciones para la presentación del Mandala.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia – Primer año académico (20XX- 20XX) - Segundo Semestre

Eje temático II: Exploración y práctica

Taller #10	Tema: Presentación de logros y aprendizaje	Título: Soy una totalidad
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué significa un logro para ti? 2. ¿Quiénes aportaron a ese logro? 3. ¿Qué nueva percepción tienes de ti mismo(a)?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de estrés Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ Seguimiento a plan de acción para fortalecer las áreas identificadas en la Matriz FODA.

Rev. Delia Reyes López a marzo 2020

Rev. Mariluz Franco Ortiz 18/12/2020

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #11		Tema: Inteligencias múltiples		Título: Vivir desde la plenitud de quien soy	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen ocho (8) tipos de inteligencia, en un taller de 90 minutos.	Identificar las inteligencias predominantes de cada participante con el fin de potenciar y aplicar al programa UPR-IPERT. Dinámica: Juego búsqueda del tesoro Conversatorio: ¿Cuáles características relacionas a tu manera de aprender y relacionarte? Estimular a estudiantes a registrar en Diario las inteligencias predominantes y su aplicación en escenarios personales y académicos, según la situación.	<i>Powerpoint</i> con visuales de inteligencias múltiples. Material de referencia: Inteligencias Múltiples (<i>handout</i>) Lápices de colores Hoja suelta de Diario	Aplicación de las inteligencias predominantes a diversas situaciones.	Diario Reflexivo: 1. ¿Cómo aplico mi tipo de inteligencia a mi progreso académico? 2. ¿Cuál tipo (o tipos) de inteligencia asocio a mi manera de aprender o resolver problemas?	Facilitar juego Búsqueda del tesoro y procesar cómo cada cual aplicó el tipo de inteligencia. <i>Coach:</i> Observar nivel de participación e interacción durante el ejercicio. Integrar al Conversatorio observaciones sobre comportamiento de los estudiantes. Incluir en la discusión la Inteligencia Emocional, Ecológica y Espiritual. PPT: Uso opcional. Puede utilizarse gráfica impresa para distribuir entre estudiantes. Se puede utilizar ambos recursos: PPT y copia impresa.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #11		Tema: Inteligencias múltiples	Título: Vivir desde la plenitud de quien soy
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿En qué escenario te sientes mejor? 2. ¿Qué te resulta fácil mientras a los demás les resulta sumamente difícil? 3. ¿Cómo prefieres vivir una experiencia nueva?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Estrategias para tomar exámenes Destrezas de estudio Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ Seguimiento a tarea de pegar Mandala en área visible del cuarto. Tarea realizada al final del semestre anterior.	

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #12		Tema: Oportunidades			Título: ¡Ésta es para mí!
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen oportunidades como experiencias de enriquecimiento en un taller de 90 minutos.	Identificar oportunidades académicas y potencialmente profesionales. Dinámica de apertura: elipse con abalorios. Práctica: Creación de <i>dream catcher</i> Registrar en Diario Reflexivo 2–3 oportunidades a ser exploradas.	Elipse con Abalorios Papelote Marcadores Alambre dulce Cinta adhesiva Hilos de tejer Plumas Abalorios Pega caliente Tubos de pega caliente Tijeras PPT	Hacer lista de oportunidades a ser exploradas e integrarla a las prioridades académicas, personales y profesionales.	Diario Reflexivo: Lista de oportunidades (2–3) a ser exploradas e integrarlas a las prioridades académicas, personales y profesionales.	Presentar el tema de las oportunidades utilizando una elipse de ejemplo, para reflexionar cómo algunas oportunidades se presentan una sola vez. Facilitar que los estudiantes identifiquen las oportunidades académicas y potencialmente profesionales. Aplicar el tema al área académica y profesional. Facilitar la creación del <i>dream catcher</i> para enfocar en la oportunidad y la meta académica y profesional.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #12	Tema: Oportunidades	Título: ¡Ésta es para mí!
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Cómo sabes que algo es adecuado para ti? 2. ¿Cómo sabes distinguir una excelente oportunidad? 3. ¿Qué oportunidades has perdido por no decidirte? ¿Cómo eso te ha afectado?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de presiones familiares Estrategias para tomar exámenes Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ Aplicación de las inteligencias predominantes a diversas situaciones ✓ Anotar en Diario Reflexivo

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #13		Tema: Liderazgo			Título: Vivir mi liderazgo
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen ocho (8) factores que contribuyen al Liderazgo, en un taller de 90 minutos.	Identificar factores predominantes del Liderazgo. Práctica: Gráfica de Rueda de liderazgo personal y académico. <i>Coaching</i> de pares. Procesar en plenario. Diario Reflexivo: ¿Qué factores pueden potenciar mi liderazgo?	Gráfica de Rueda de liderazgo personal y académico. Lápices de colores Marcadores Papelote <i>Cardboard</i>	Diario Reflexivo: ¿Qué factores pueden potenciar mi liderazgo? Preparar plan de acción para aumentar áreas con puntuación menor a cinco (5). Compartir con mentor virtual y estudiante Mentor (a).	Identificación de factores de liderazgo con potencial de desarrollo.	Presentar gráfica Rueda de liderazgo personal y académico. Distribuir gráfica entre estudiantes. Facilitar proceso de reflexión y ejercicio personal con la Rueda de liderazgo personal y académico. Opcional: Demostrar sesión de <i>Coaching</i>.
 Preguntas de empoderamiento ¿Cuál es la diferencia entre ser un líder social y ser líder de tu vida? ¿Qué significa ser líder? ¿Cómo usas tu liderazgo para lograr lo que quieres? - Como líder o lideresa de tu vida ¿qué es lo primero que harías por tu bien?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo Manejo de presiones familiares Manejo de inseguridad (inglés)		 Accountability de tarea ✓ Hacer lista de oportunidades a ser exploradas e integrarlas a las prioridades académicas y profesionales	

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #14		Tema: Eficiencia máxima			Título: Hacer el máximo
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen ocho (8) elementos de la eficiencia máxima aplicados al escenario académico en un taller de 90 minutos.	Definir en ronda, concepto de Eficiencia Máxima.	Gráfica de factores de eficiencia.	Revisar el Plan de Desarrollo Profesional (PDP) (u otro proyecto académico) a la luz del Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima.	Crear plan de acción de eficiencia máxima para reforzar el PDP.	Presentar los ocho (8) elementos de la eficiencia máxima a la luz del PDP.
	Ejercicio del Método ABCDE	Letras ABCDE (una en cada tarjeta)			Distribuir gráfica impresa entre estudiantes.
	Práctica: Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima. Identificar áreas de fortaleza y vulnerabilidad en el contexto de la eficiencia máxima.	Referencia del Método ABCDE. Papelitos <i>post-it</i> Marcadores Papelote Lápices de colores Pega <i>Masking tape</i>	Reflexionar y crear plan de acción para desarrollar áreas vulnerables.		Integrar recursos y estrategias presentadas en talleres anteriores.
	<i>Coaching</i> en subgrupo con Mentor(es). <i>Procesar</i> en plenario.				Mencionar fortalezas observadas en cada estudiante.
	Diario Reflexivo: ¿Cuál es mi plan de acción para aplicar la eficiencia máxima?				

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #14		Tema: Eficiencia máxima	Título: Hacer el máximo
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Cómo organizas tu agenda de intereses, responsabilidades, compromisos y otros? 2. Cuando tu esfuerzo no alcanza el nivel de tus expectativas, ¿qué lo ha detenido? 3. ¿Cuándo sabes que un proyecto representa el máximo de ti?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo Destrezas de estudio	 Accountability de tarea ✓ Preparar plan de acción para aumentar áreas con puntuación menor a cinco.	

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #15		Tema: Reflexionar-Actuar-Reflexionar			Título: Haciendo afuera aquello que miro adentro
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa IPERT adquieran destrezas para reflexionar-actuar-reflexionar en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Formar torre con diversos objetos disponibles (libretas, cartucheras, vasos plásticos, etc.) Trabajo en subgrupos para identificar situaciones universitarias y personales que afectan al estudiante. Escoger entre todas las situaciones presentadas, una que represente al grupo. Escribir en tarjeta. Escoger (de entre los presentados en una mesa) los recursos de empoderamiento de acuerdo a la situación. Escoger portavoz para presentar ante plenario. Práctica: Gráfica de herramientas de empoderamiento. Diario Reflexivo: Identificar tres (3) necesidades que ameritan la mirada interna: área personal, área familiar y área académica.	Gráfica de herramientas de empoderamiento Papelitos con Recursos de Empoderamiento Pega Papelote <i>Masking tape</i> Tijeras Marcadores Papelitos <i>post-it</i> de colores Lápices de colores	Diario: ¿Qué escenarios y situaciones ameritan el uso de la Gráfica de herramientas de empoderamiento ?	Reflexión sobre el área personal, familiar y académica.	Presentar el proceso de reflexionar-actuar-reflexionar aplicado al contexto académico. Identificar situaciones y aplicar la Gráfica de Herramientas de Empoderamiento. Procesar con los estudiantes.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20xx-20xx) - Tercer Semestre
Eje Temático III: Liderazgo para la Vida

Taller #15	Tema: Reflexionar-Actuar-Reflexionar	Título: Haciendo afuera aquello que miro adentro
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué beneficios tiene esta técnica de Reflexionar-Actuar-Reflexionar? 2. ¿Cuál es tu mejor momento para reflexionar? 3. Es mejor lanzarse a hacer y luego reflexionar. ¿Qué pensamiento amerita esta idea?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Manejo de tiempo Manejo de estrés Destrezas de estudio	 Accountability de tarea ✓ Revisar Rueda de liderazgo y reflexión sobre oportunidades con el fin de evaluar metas a mediano y largo plazo. ✓ Plan de acción para reforzar áreas vulnerables.

Rev. Delia Margarita Reyes López, Coach de Vida, CEC, marzo 2020

Rev. Mariluz Franco Ortiz 18/12/2020

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

Taller #16		Tema: Conexión con el poder personal			Título: Vivir mi poder personal ¿Cómo expreso mi poder?
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación Más información en Referencias de Facilitación y Glosario
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan el poder personal como recurso para fortalecer el liderazgo para la vida, en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Círculos de conexión con el poder personal. Explicar el proceso de la creación de un Decálogo del Poder en el nivel individual integrando las metas definidas y los factores de protección activos. Dos actividades con el Decálogo. Trabajo individual: Escribir en un papelito <i>post-it</i> una cualidad asociada al poder personal. Cada estudiante dispondrá de 10 papelitos. Colocar la ristra de papelitos en papelote. Titular. Procesar. Trabajo colectivo: Crear un Decálogo Unitario que incluya las cualidades más significativas señaladas entre todos(as). Presentar con portavoz. Procesar.	Papelote Marcadores Diario Reflexivo PDP Lápices de colores Papelitos <i>post-it</i> (diversos colores) Opcional: Equipo de música CD's Música de Brandenburgo	Aplicar el Decálogo del Poder ¿Qué otros recursos se han integrado?	Diario Reflexivo: ¿Cómo quiero expresar mi poder?	Explicar cómo el poder personal contribuye a fortalecer el liderazgo para la vida. Presentar ejemplos y cualidades del poder personal. Motivar la creación del Decálogo añadiendo elementos creativos.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué palabras asocias con el poder personal? 2. ¿Qué experiencias relacionas con el poder personal? 3. Si lo fueras a dibujar, ¿cómo sería tu poder personal?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de estrés Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ ¿Qué escenarios y situaciones ameritan el uso de la Caja de Herramientas del <i>Coaching</i> de Resiliencia?
--	---	---

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

Taller #17		Tema: Creación de redes profesionales		Título: Todos somos uno	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen áreas de interés personal, universitario y profesional en un taller de 90 minutos.	Ronda de Preguntas de Empoderamiento. Ejercicio: Crear un mapa conceptual para demostrar la red personal-universitaria-profesional. Identificar las asociaciones y grupos a los que se pertenece. Conversatorio: ¿Qué talentos y habilidades aportas a la red? ¿Qué beneficios aporta la red a tu vida? ¿Qué beneficios aporta la red a la sociedad?	Ovillo de hilo Piedras de cristal Papelote Papelitos <i>post-it</i> Marcadores PDP Diario Reflexivo	Reflexión: ¿Cómo pongo mi talento al servicio de mi meta personal-universitaria-profesional? ¿Cuál grupo responde a mis intereses personales-universitarios-profesionales?	Diario Reflexivo: Lista de posibles asociaciones que pueden aportar en el nivel profesional en el futuro. ¿Qué talentos y habilidades apporto yo a las asociaciones a las que pertenezco? ¿Cómo aplico mi talento?	Enfocar en identificar talentos y habilidades como recursos que aporten al desarrollo personal-universitario-profesional.
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Cómo te beneficiaría estar integrado a una red estudiantil y profesional? 2. ¿Cuál ha sido tu experiencia como integrante de redes de amigos? 3. En un mundo de redes ¿cómo te proyectarías profesionalmente?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo		 Accountability de tarea ✓ ¿En qué circunstancias se ha activado el Decálogo del Poder? ✓ ¿Cómo se ha integrado la Caja de Herramientas? ✓ ¿Qué otros recursos se han integrado?	

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

Taller #18		Tema: Refuerzo de factores de protección			Título: ¡Cuento con esto!
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT creen Mandala de factores de protección activos, en un taller de 90 minutos.	Dinámica: Crear mandala que exprese factores de protección activos dentro de una comunidad de apoyo. Recurso teórico-práctico: Exponer sobre el arte de negociar y asociar a factores de protección. Dinámica: Dramatizar situación real de los estudiantes en la cual se aplique el recurso de negociar. Dividir el grupo en dos (según la postura que argumente el grupo) y aplicar los elementos de negociación Diario reflexivo integrando Factores de Protección y el Arte de Negociar.	Papelote Marcadores Papelitos <i>post-it</i> Lápices de colores Cinta adhesiva Estrategias de Penetración (hoja suelta)	Mandala, colorear y escribir factores de protección.	Diario Reflexivo: ¿Qué factores de protección han estado presentes en todo el proceso personal y académico? ¿Qué destrezas requiero dominar para negociar efectivamente?	Se estimulará a cada estudiante a reconocer sus factores de protección personales creando un Mandala. El Mandala se creará según el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner. En cada círculo, el(la) estudiante identificará su factor de protección. Se distribuirá y discutirá hoja suelta sobre el arte de negociar de acuerdo a William Ury. Los fundamentos del Arte de Negociar se sostienen por los siguientes principios: (1) poder argumentar con evidencia, (2) generar situaciones ganar-ganar, (3) enfocar en la situación y no en la persona e (4) identificar los intereses en común así como los beneficios. Los(as) estudiantes utilizarán la Estrategia de Penetración. En la dramatización se escogerán los personajes que expresen el problema y la negociación. Los demás estudiantes apoyarán con los recursos de negociación.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué dice tu cuerpo para activar un factor de protección? 2. ¿Qué circunstancias han requerido activar factores de protección? 3. ¿Qué factor de protección ha sido tu aliado?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento Manejo de estrés Manejo de presiones familiares Manejo de inseguridad (inglés)	 Accountability de tarea ✓ ¿Cómo pongo mi talento al servicio de mi meta académica y profesional? ✓ ¿Cuál grupo responde a mis intereses académicos y profesionales?
---	---	--

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

Taller #19		Tema: Integración y práctica			Título: Ser en el Hacer
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan la aplicación de destrezas de <i>Coaching</i> de Resiliencia, en un taller de 90 minutos.	¿Qué distingue el Ser del Hacer? ¿Cómo ambos pueden integrarse? <i>Coach</i> profundiza en el tema del Ser-Hacer en el contexto de la INTEGRIDAD PERSONAL. Ejercicio de visualización sobre el futuro: Ronda con preguntas de empoderamiento. Ejercicio: Crear mapa conceptual colectivo integrando las destrezas de <i>Coaching</i> de Resiliencia aplicadas, los factores de protección activos y el pilar de resiliencia como eje central. Diario de Reflexión: Integración del Ser	Papel Lápices de colores Crayolas Tizas en pastel	Crear mapa conceptual personal con las destrezas de <i>Coaching</i> de Resiliencia aplicadas. Tarea para Taller #20: Preparar Presentación del Portafolio de <i>Coaching</i> de Resiliencia. La guía del portafolio está incluida en los apéndices del taller #20 con lo siguiente: *Portada: Haiku *Diagrama de sus Pilares de Resiliencia. Incluir además de sus padres y abuelos, a sus hermanos y hermanas, y personas significativas. *Mapa conceptual de metas (académicas y profesionales)*. ¿Dónde estoy y hacia dónde me dirijo? *<i>Collage</i> de factores de protección.* ¿Cómo activan el autocuidado y	Diario Reflexivo: Identificar en el mapa conceptual las destrezas de mayor aplicación. ¿Cómo estas destrezas responden a la máxima del Ser en el Hacer?	Hoja suelta de reflexión sobre el Ser en el Hacer. Explicar el proceso de crear el mapa conceptual. Motivar para integrar todos los elementos trabajados en los talleres anteriores. Estimular el uso creativo. Procesar con los estudiantes.

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

en el Hacer asociado
a las destrezas de
Coaching de
Resiliencia.

previenen el riesgo?
*Mandala de
oportunidades y logros.
**Buscar *templates* de
Mandalas en *Pinterest* o
utilizar Mandala (del
Taller#10).

*Reflexión del proceso de
Coaching de Resiliencia.*
¿Qué con logró haber
participado en este
Proyecto? 1–2 párrafos.
Es un proyecto sencillo (no
simple). Integrar el
Dreamcatcher. (Incluir
acciones
proactivas del PDP).

 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Cómo se vive día a día, el Ser en el Hacer? 2. ¿Cómo te visualizas en el futuro una vez hayas terminado tu bachillerato? 3. Al finalizar tu Bachillerato, ¿qué le dirás a tu familia como expresión de logro?	 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo de tiempo Manejo del estrés Manejo de presiones familiares	 Accountability de tarea ✓ Añadir a la Caja de Herramientas de <i>Coaching</i> de Resiliencia, los factores de protección personales.
---	---	---

Talleres de *Coaching* de Resiliencia - Segundo año académico (20XX-20XX) – Cuarto semestre
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal

Taller #20		Tema: Potencial humano		Título: ¿Cómo expreso mi potencial?	
Objetivo	Actividad	Materiales	Tarea	Medición	Notas de facilitación (Ver más información en Referencias de Facilitación y Glosario)
Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan la capacidad de potenciar el poder personal, en un taller de 90 minutos.	Presentación de los Portafolios de los Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia.	Portafolio PDP Portafolio de Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia	¿Qué me propongo hacer ahora con todo el caudal de creación?	Portafolio de Talleres de Resiliencia	Motivación y reconocimiento para la presentación del Portafolio Celebración Felicidad Agradecimiento
 Preguntas de empoderamiento 1. ¿Qué has descubierto acerca de tu potencial? 2. ¿Qué haces para mantener un balance entre tus intereses personales y tus intereses académicos? 3. ¿Qué te limita de expresar la totalidad de tu persona?		 Vínculo con actividad UPR-IPERT Cumplimiento PDP Manejo del estrés Manejo de presiones familiares	 Accountability de tarea ✓ Pegar mapa conceptual en zona visible en el cuarto. ✓ Reflexión: ¿Cómo puede servir el mapa conceptual de guía para alcanzar mis metas?		

Rev. Delia Margarita Reyes López, *Coach* de Vida, CEC, marzo 2020

Rev. Mariluz Franco Ortiz 18/12/2020

Anejo A. Lista de Temas de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia¹

Temas de los talleres de *Coaching*

Primer semestre: Sentando las bases de la resiliencia

1. Resiliencia / Los pilares de mi vida
2. Metas / Conexión con la Meta
3. Factores de riesgo y factores de protección / Suma y resta
4. Experiencias de adversidad y superación / Malabares
5. Trabajo en equipo / La meta de uno es la meta de todos

Segundo Semestre: Exploración y práctica

1. El Ser Integral / Vivir desde la plenitud de quien soy
2. Rendir cuentas / 1,2,3 Prioridades
3. Factores de protección / Mi escudo
4. Autoevaluación / Esto es lo que hay
5. Presentación de logros y aprendizaje / Soy una totalidad

Tercer Semestre: Liderazgo para la vida

2. Inteligencias Múltiples / Vivir desde la plenitud de quien soy
3. Oportunidades / ¡Ésta es para mí!
4. Liderazgo / Vivir mi liderazgo
5. Eficiencia Máxima / Hacer el máximo
6. Reflexionar-Actuar-Reflexionar / Hacer afuera aquello que miro adentro

Cuarto Semestre: Vivir mi poder personal

1. Conexión con el poder personal / Vivir mi poder personal
2. Creación de redes profesionales / Todos somos uno
3. Refuerzo factores de protección / ¡Cuento con esto!
4. Integración y práctica / Ser en el Hacer
5. Potencial humano / ¿Cómo expreso mi potencial?

¹ Esta lista debe ser entregada a los *coaches*.

Anejo B. Agenda Modelo y Bosquejo de la Agenda

Agenda Modelo

IPERT / Talleres de *Coaching* de Resiliencia

Agenda

Eje I: Sentando las bases de la Resiliencia/ Taller #1 Los pilares de mi vida

Recinto: _____

Fecha: _____

Objetivo: Que los estudiantes del programa IPERT en un taller de 90 minutos de contacto directo identifiquen los pilares que componen la Resiliencia.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Tarjeta personal	Hoja de asistencia
20m	Dinámica de presentación: - En parejas. Cada persona será una entrevistadora y luego una entrevistada. Al entrevistar, preguntará el nombre y dos colores preferidos. La primera persona en entrevistar escribirá el nombre de la persona entrevistada usando los dos colores en una <i>name tag</i> que se pegará en el lado derecho superior de su camisa y viceversa. - Compartir en plenario	Name tag Lápices de colores
20m	Presentaciones - Temario <i>Coaching</i> de Resiliencia - El Programa IPERT <i>Coaching</i> - Resiliencia ¿Cómo lo vamos a hacer? - Talleres - Registro de la experiencia en un Diario Reflexivo que llevarán a cada sesión. - Apoyo de Estudiantes Mentores - PDP - Actividades complementarias	Power Point PPT Lectura de referencia - Imagen de la dinámica del Coaching - Preguntas de Empoderamiento - Imagen de Resiliencia

5m	Entrega de Diario Reflexivo - Actividad: Registrar en Diario, lápices de colores seleccionados - Asignación: lecturas de <i>Coaching</i> y de Resiliencia	Diario Reflexivo Lápiz de color
Tiempo	Actividad	Materiales
20m	Estrategia: Diagrama familiar - Introducción al tema Reconociendo a los antepasados, padre, madre, abuelos(as). Reconocer que forman una cadena de la cual obtuvimos la vida y hemos heredado rasgos y temperamento. ¡Vamos a hacer un diagrama! Esta actividad la haremos en un papelito (<i>post-it</i>). - Luego de hacer el diagrama se pegará en un papel de estraza. - Procesar la experiencia: ¿Qué vemos? ¿Qué elementos hay comunes? ¿Qué nos sorprende?	<i>Powerpoint</i> Imagen del diagrama como ejemplo <i>Post-its</i> Papelote
5m	Carta de agradecimiento - Instrucciones y asignación - Carta de agradecimiento al padre-madre o abuelo(a). Agradecer la vida, y cómo, contra viento y marea, se ha llegado al presente. - La carta será entregada a la Facilitadora en la fecha que se determine. Se hará registro para <i>accountability</i> y se devolverá al estudiante. - El estudiante es responsable de entregar la carta a su familia en la fecha que seleccione durante el primer año. Se hará registro en el Diario de la experiencia de compartir la carta.	Carta con Instrucciones Papel Sobre
5m	Diario Afectivo: ¿Qué te llevas de la experiencia de hoy? ¿Cuál de los atributos quieres aplicar?	Diario afectivo
5m	Cierre: Acuerdos	
	1. Acuerdos, anunciar el próximo tema.	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	4. Cumplimiento con criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz, Ashley	
	6. Fotos (5): Trabajos grupales, foto colectiva del grupo, foto	

	autorizada del Diario (algunos estudiantes).	
--	--	--

Bosquejo de Agenda

IPERT/Talleres de Coaching de Resiliencia
Agenda

Eje I _____ /Taller # _____

Tema: _____ Título: _____

Recinto: _____

Fecha: _____

Objetivo: _____ por estudiantes del programa IPERT en un taller de 90 minutos de contacto directo.

Tiempo	Actividad	Materiales
	Bienvenida. Registro de asistencia.	Hoja de asistencia
	Dinámica de apertura	
	•	
	Tema y objetivo del día	
	•	
	Actividad (Conversatorio, Coaching de Pares, trabajo en subgrupos, Gráficas, Actividades colectivas, etc.)	
	Plenario (Síntesis de la experiencia)	
	Diario Afectivo	Diario afectivo
	• Integrar Preguntas de Empoderamiento	
	Cierre: Acuerdos	
	1. Acuerdos, anunciar próximo taller: XXXXXXXXX	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Trabajos grupales, foto colectiva del grupo, foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	
	7. Otros:	

Actualizado: junio 2019

Objetivo: Que los estudiantes del programa IPERT identifiquen los pilares que componen la Resiliencia, en un taller de 90 minutos de contacto directo.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia
20m	Dinámica de presentación: ● Círculo de estudiantes, todos(as) de pie. El/la Coach ofrece instrucciones. Dar vueltas dentro del círculo al ritmo de las palmadas o música. Cuando se anuncia el ALTO, se escoge una pareja o se forma un trío. Compartir: nombre, pueblo de procedencia, meta de estudio y algo interesante sobre la persona (un talento, destreza o pasatiempo, entre otros). Esta actividad se repetirá dos veces más. Se recomienda que en el segundo ALTO, formen tríos o cuartetos. ● La dinámica no debe tomar más de 7 minutos. Al final, todos y todas se han presentado. Pueden hacer en el círculo, de pie.	<i>Name tag</i> Lápices de colores
05m	Presentar temario de los dos años en <i>Coaching</i> de Resiliencia El Programa IPERT	
05m	Propósito de las sesiones de <i>Coaching</i>: ● Acompañamiento durante dos años en proceso de integración a la vida universitaria ● Definir el <i>Coaching</i> y su alcance ● Preguntas de empoderamiento	Lectura de referencia

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	¿Cómo lo vamos a hacer? - Registro de la experiencia en un Diario Reflexivo que llevarán a cada sesión. - Registrar en Diario, lápices de colores seleccionados (lápices de colores de preferencia). Nota: Estos dos colores se usarán en el Taller #10 de Logros para colorear el Mandala. - Apoyo de estudiantes mentores (<i>peer buddies</i>)	Diario Afectivo Lápiz de color
10m	Actividad del día y objetivo: Identificar atributos de la Resiliencia. - Definiendo la Resiliencia: Es la capacidad del ser humano para superar una experiencia de adversidad y transformarla en una experiencia de aprendizaje. La Resiliencia se asocia con la imagen de rebotar. Llegar al fondo y rebotar para salir más fuerte. - Los atributos de la Resiliencia: - Yo Soy: Reconocerme como una persona única. - Yo Puedo: Sentir la fuerza para hacer algo importante. - Yo Tengo: Reconocer que tengo personas significativas y factores de protección. - Yo Estoy: Conectarme con mis emociones. El trabajo que estaremos realizando durante todas las sesiones le vamos a llamar <i>Coaching</i> de Resiliencia.	
10m	Estrategia del árbol familiar - Introducción al tema reconociendo a los antepasados, padre, madre, abuelos(as). Reconocer que forman una cadena de la cual obtuvimos la vida y hemos heredado rasgos y temperamento. ¡Vamos a hacer el árbol! Esta actividad se hará en un papelito (<i>post-it</i>). - Luego de hacer el árbol se pegará en el papelote. - Procesar la experiencia: ¿Qué vemos? ¿Qué elementos hay comunes? ¿Qué nos sorprende? - En plenario, en círculo, se procesa el significado que ha tenido el ejercicio. - Este conversatorio sirve de antesala para preparar la carta de agradecimiento.	Imagen del árbol como ejemplo <i>Post-it</i> Papelote

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Carta de agradecimiento - Instrucciones: - Se hará entrega de papel y sobre para cada estudiante. - La persona <i>Coach</i> presentará el propósito de la carta. La carta debe tener fecha y destinatario. Al final debe ir firmada. - La carta es una tarea asignada. Es responsabilidad del(la) estudiante realizarla en su tiempo libre. Una vez redactada, se coloca en el sobre y se cierra. En el sobre debe aparecer el nombre del estudiante, destinatario y la fecha. - El(la) estudiante es responsable de entregar su carta de agradecimiento a su padre, madre o persona significativa. Elegirá el momento apropiado para lograr una experiencia de encuentro íntimo. Se exhortará al estudiante a narrar la experiencia en su Diario Reflexivo. Es opcional compartirlo en el grupo.	Carta con Instrucciones Papel Sobre
5m	Diario Afectivo: ¿Qué te llevas de la experiencia de hoy? ¿Cuál de los atributos quieres aplicar?	Diario afectivo
5m	Cierre: Acuerdos	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller # 2: Metas	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	4. Cumplimiento con criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Trabajos grupales, foto colectiva del grupo, foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	

Actualización por Margara Reyes López, Coach, abril 2020

Objetivo: Facilitar el proceso de concretar metas académicas y profesionales, de los estudiantes del Programa UPR-IPERT en un taller de 90 minutos. Objetivo específico: Presentar el Plan de Desarrollo Profesional (PDP) como herramienta para lograr metas académicas.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja suelta
10m	Tema del día: Meta/ Conexión con la meta • Previo a estar en la Universidad ¿cuáles metas se trazaron y lograron? Visualización y conexión con la meta: <i>Coach</i> facilita ejercicio con estudiantes para conectarse con su meta. • Escribir la meta en Diario Reflexivo.	
¿Qué descubres de ti cuando logras algo importante?		
15m	Presentación del Plan de Desarrollo Profesional (PDP) o Participación de estudiantes leyendo áreas	PPT PDP (copias impresas)
10m	Aplicación del Método SMART a la meta • Presentación del Método • Trabajo individual aplicando el Método SMART a la meta	Gráfica del SMART
30m	Definir la meta - Trabajo individual Coach: Demostrar la escalera con la estrella (ver Gráfica en Glosario) 1. El(la) estudiante dibuja una silueta con la que se identifique. 2. Escribe la meta donde está la estrella. Se define de manera bien específica y concreta. 3. Escribe en cada escalón los pasos a tomar hacia la meta. 4. Escribe su nombre y la fecha. 5. Coloca su papel en el papelote pegado en la pared.	Papel <i>post-it</i> Lápices de colores Papel de estraza <i>Masking tape</i> Tijeras

	○ Presenta su meta. Estudiante afirma su meta mirando al grupo, postura de poder, uso de la voz ○ Grupo responde, "Así es" de forma colectiva 6. Una vez se hayan presentado todas las metas, el(la) estudiante se llevará su papelito y lo pegará en el Diario Reflexivo. ● Solicitar participación de estudiante para escribir título	
05m	Carta proyectiva al año 20XX de metas logradas: ● Explicar (Ver Glosario-Guía de Facilitación) ● Dinámica del lazo (si no se realizó en taller anterior)	Carta proyectiva Ovillo de hilo Tijeras
No hay metas exitosas si no hay balance personal		
05m	Diario Reflexivo: ¿Qué necesitas hacer para lograr tus metas? Tarea: Trabajo individual de los estudiantes en sus Diarios aplicando el SMART para completar el PDP.	Diario Reflexivo
05m	Cierre: Acuerdos 1. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #3, Factores de riesgo y factores de protección 2. Anunciar actividades complementarias de IPERT 3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 4. Cumplimiento de criterios de IPERT (mencionar) 5. Bitácora: Enviar a Mariluz 6. Fotos (5): Foto colectiva de los estudiantes y las metas (requisito).	

IPERT/ UPR

Agenda / Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Eje Temático I: Sentando las bases de la Resiliencia
Taller #3 / Factores de riesgo y factores de protección / Suma y resta

Recinto: _____
Fecha _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa IPERT distingan entre factores de riesgo y factores de protección, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia Centrado	Registro de asistencia Diario Reflexivo u Hoja Plan B
15m	Dinámica de entrada: Definir colectivamente riesgo y protección. Ronda de expresión.	
	Preguntas de empoderamiento ¿Qué de tu ambiente te pone en riesgo? ¿Qué acciones has tomado sin pensar que resultaron riesgosas para tu vida? ¿Qué te motivó a exponerte a esos riesgos?	Guía
30m	Coach: Desarrollo del tema: Factores de riesgo y factores de protección Asociación con criterios de CEDE e IPERT (presión de familiares y manejo del inglés, entre otros) Estudiantes: Trabajo individual con la Gráfica de factores de riesgo y factores de protección Plenario: Compartir trabajo individual (voluntariamente). Uno a dos estudiantes. Si no, ampliar tema.	Factores de riesgo y factores de protección
	Trabajo en grupo: Creación de <i>collages</i> con imágenes de riesgo y protección - Instrucciones - Presentación del trabajo a través de portavoz o portavoces	Gráfica
		Papelote Recortes de periódico y revistas Pega Tijeras marcadores

Tiempo	Actividad	Materiales
10m	Torbellino de ideas para aumentar factores de protección. • Discusión en plenario a través de portavoz. • <i>Coach</i>: Cierre del tema: Relacionar las metas con los factores de protección.	Uso de papelote Marcadores
5m	Diario Reflexivo: • ¿Qué pensamientos o acciones te fortalecen?	Diario
5m	Cierre: Acuerdos	
	1. Recoger cartas proyectivas	
	2. Acuerdos, anunciar próximo tema: Experiencias de adversidad y superación	
	3. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	5. Cumplimiento con criterios de IPERT (mencionar)	
	6. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	7. Fotos (5): Foto colectiva los estudiantes (requisito)	

Actualización por Margara Reyes López, Coach, abril 2020

1. Factores de riesgo
 - Se define en esta Guía como: “Cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud”. (Munist, Mabel, et al 1998)
2. Factores de protección
 - Se define en esta Guía como: “Las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”. (Munist, Mabel, et al 1998)”
3. Activar recursos de empoderamiento
 - Para una(un) *Coach* la práctica de activar recursos de empoderamiento es continua. No se pierde ningún momento para transformar las creencias limitantes, retar y adelantar al *coachee*, hacer otra lectura de la situación para salir de la “caja mental”, y así desplegar múltiples recursos dirigidos a activar el poder interno del *coachee*, ya sea individual o colectivo.
 - La *Coach* dispondrá de un inventario de recursos creativos para que en el momento oportuno hacer una intervención de empoderamiento. Entre los recursos se mencionan entre otros, los siguientes:
 - Cajita con enunciados positivos
 - Tarjetas con preguntas de empoderamiento
 - Canicas de madera
 - Ejercicios de visualización
 - La caja de las creencias limitantes
 - Mapa conceptual

Gráfica: Factores de riesgo y factores de protección

Nombre _____

Fecha _____

En la primera columna, identifica los factores de riesgo, los que aumentan tu vulnerabilidad y pueden afectar de manera negativa tu vida estudiantil. En la segunda columna, identifica los factores de protección con los que cuentas actualmente y otros, que podrías incorporar para aumentar tu capacidad de resiliencia.

Riesgo Cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud.	Protección La condición o entorno capaz de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Referencias: Munist, Mabel, et al. (1998). *Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud
<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>

IPERT/ UPR
Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Agenda
Eje Temático I: Sentando las bases de la Resiliencia
Taller #4/ Experiencias de adversidad y superación/ Malabares
Recinto: _____

Fecha: _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen experiencias de adversidad y superación en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia Carta Proyectiva: Recoger o explicar (según sea el caso) Centrado	Hoja de asistencia Diario Reflexivo u Hoja Plan B
10m	Dinámica de entrada: Acróstico de la palabra adversidad (las primeras letras se escribirá palabras que denoten acciones adversas y las últimas letras, palabras que expresen acciones de superación. Nota: Vincular el ejercicio con la experiencia universitaria. Usar de referencia las preguntas de empoderamiento. La actividad requiere la participación grupal.	Papelote, marcadores Música: "Los hijos del cañaveral" de René Pérez
7m	Desarrollo del tema: - Analizar la actividad anterior en continuidad con el taller de factores de riesgo y factores de protección. Hacer ejercicio de malabarismo. - Definir adversidad y proporcionar ejemplos - Motivar y preparar ambiente emocional para próxima actividad ("Vamos a ver una película, la de tu vida...en la cual has vivido situaciones de adversidad...pero también de superación..."). Es importante recalcar no quedarse "pegado" a la imagen de la adversidad.	Bolas (o cualquier objeto que sirva para hacer malabares)
10m	Trabajo individual: Identificar experiencias de adversidad y superación Instrucciones	Gráfica: Línea del tiempo Lápices de colores

20m	Trabajo en subgrupos - Procesar la experiencia en subgrupo de tres (3). Se invita a la escucha activa y compasiva, y honrar la confidencialidad. Plenario - Compartir voluntariamente la experiencia personal. Facilitador(a): Validar sentimientos personales. Identificar las lecciones aprendidas en el proceso.	Cofre de recursos de empoderamiento (afirmaciones, otro)
15m	Opcional Crear línea de superación para expresar mensajes que los represente como comunidad de estudiantes. - Trabajo colectivo - Presentación a través de portavoz - Foto colectiva	Papelote Marcadores
5m	Diario: ¿Cuál atributo verbal de la Resiliencia puedes activar para manejar la adversidad? Explica.	Diario
5m	Cierre: Acuerdos	
	1. Recoger cartas proyectivas.	
	2. Acuerdos, anunciar próximo tema: Trabajo en equipo	
	3. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	6. Bitácora: Enviar a Mariluz, Ashley	
	7. Fotos (5): Foto colectiva de los estudiantes (requisito)	

Actualización por Margara Reyes López, 24 abril 2020
Rev. Mariluz Franco Ortiz 5/5/2020

Eje Temático I: Sentando las bases de la Resiliencia
Taller #5/ Trabajo en Equipo / La meta de uno es la meta de todos(as)

Recinto _____

Fecha _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa IPERT reconozcan el valor del trabajo en equipo en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
10m	Dinámica de entrada: ¡¡¡“Vamos a formar una torre”!!! ● Coaches con su grupo: Debriefing sobre el trabajo en equipo	Vasos plásticos, papeles-cartón , etc.
5m	Introducción al tema del trabajo en equipo ● Repasar y compartir las diversas experiencias durante el semestre en curso. ● Enfocar en la fortaleza del trabajo en equipo como expresión de inteligencia emocional y factor de protección para vencer los retos de la vida universitaria.	
15m	Ejercicio en subgrupos ● Crear con el lema “La meta de uno es la meta de todos(as)” figuras abstractas o concretas que los represente a través de la estrategia del Tangrama ● Crear Haiku ● Conceptualizar el significado de Tangrama ● Pegar en papelote	(3) Set de Tangrama Papelote Papel en blanco Pega Lápices de colores

Tiempo	Actividad	Materiales
15m	Presentaciones del trabajo realizado a través de portavoz grupal: ● Coach: Procesar el trabajo realizado con las figuras del Tangrama. ○ ¿Cuál fue el factor que impidió el trabajo en equipo? ○ ¿Qué factor del trabajo en equipo resultó positivo? ○ ¿Cómo podemos aplicar la experiencia para lograr un balance entre el cuidado personal y la vida universitaria? ● Foto colectiva	
5m	Diario Reflexivo: ● ¿Cómo te sientes colaborando en equipo?	Diario afectivo
5m	Post-prueba	Celulares Enlace
10m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo tema en el próximo semestre: Eje II, Taller #6: El Ser Integral. 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	

Actualización por Margara Reyes López, Coach, abril 2020

Tema: Trabajo en Equipo
Título: La meta de uno es la meta de todos

1. Tangrama

- Es un juego cuya traducción del chino significa “siete tableros de astucia”. Es muy antiguo y su origen tiene varias fuentes. Consiste en formar siluetas de figuras con las siete (7) piezas, sin solaparlas. Las piezas consisten de las siguientes figuras, llamadas “Tans”:
 - 5 triángulos
 - 1 cuadro
 - 1 paralelogramo o romboide
- Se utilizará para fomentar el trabajo en equipo, iniciativa, creatividad y salir de los esquemas mentales creados.
- Instrucciones:
 - La(el) *Coach* presentará el ejercicio y su propósito brevemente.
 - Se dispondrá de tres (3) set de piezas de Tangrama.
 - La(el) *Coach* alentará para que se formen tres (3) grupos de estudiantes con su set de Tangrama.
 - Cada grupo creará una pieza que represente su meta académica.
 - Cada grupo trabajará en silencio por siete (7) minutos.
 - Al finalizar el tiempo, cada grupo presentará su pieza y explicará el proceso.
 - La(el) *Coach* integrará la información sobre el proceso expresado, su observación sobre el trabajo de equipo y cómo éste es un recurso para lograr metas y activar el balance entre el cuidado personal y la vida universitaria.
- Ver Gráfica Tangrama en Anejo J

Referencias: <http://www.psicoayudainfantil.com/los-beneficios-del-tangram/>

IPERT / UPR
Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Agenda
Eje Temático II: Exploración y práctica
Taller #6 / El Ser Integral/ Vivir desde la plenitud de quien soy
Recinto _____
Fecha _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen cinco (5) componentes (cuerpo-mente-emoción-espíritu-familia) del ser humano integral en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Prueba Centrado	Hoja de asistencia Enlace para Prueba Diario u Hoja Plan B
05m	Dinámica de conciencia corporal. Ejercicio del espejo en pares.	
10m	Introducción al tema y objetivo • Presentar y explicar Gráfica del ser humano integral	Gráfica El Ser Integral
15m	Trabajo individual en la Gráfica: • ¿Qué actividades realizas en cada área? • ¿Cuál área está sobrecargada? • ¿Cuál área necesita más atención y autocuidado?	
20m	<i>Coaching</i> de Pares • Escucha activa • Uso de preguntas de empoderamiento	
10m	Plenario	Papelote Lápices de colores

	• Presentar las Gráficas en papelote • Voluntarios: compartir experiencia	<i>Masking tape</i>
5m	Diario Reflexivo: ¿Qué te propones para nutrir cada componente?	Diario
Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: • Taller #7 Rendir cuentas - Prioridades	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) •	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz, Ashley.	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Guía de Facilitación

Eje: Exploración y práctica

Tema: El ser integral

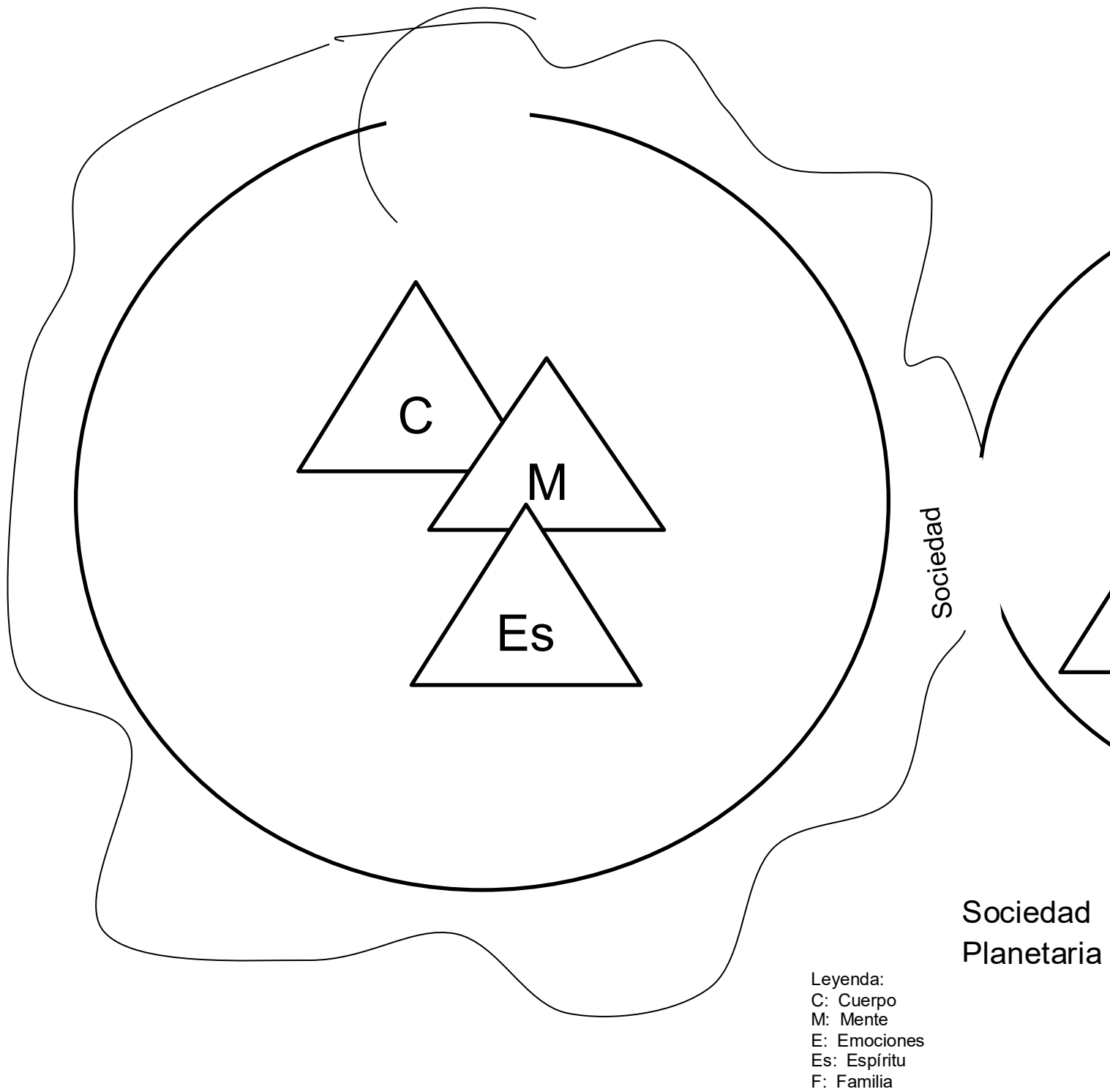
Título: Vivir desde la plenitud de quién soy

1. Componentes del ser humano integral

- En el contexto de los Talleres de Coaching de Resiliencia vamos a considerar la totalidad de los cuatro (4) componentes del ser humano integral: cuerpo-mente-emociones, espíritu y familia contenidos en el componente socio-ecológico y planetario. El concepto integral lo comprendemos desde una perspectiva del sistema en el cual todo está influye, forma parte y ninguna de las partes anula a la otra.
- Cuando se presenta este tema al estudiante se considera que el ser humano es una totalidad influenciada por la sociedad y cultura en que vive, la familia a la que pertenece (sanguínea, de crianza, temporal) y luego los grupos con los que se relaciona. Desde esta perspectiva los componentes se desarrollan, enriquecen, y afectan positiva o negativamente.
- El componente corporal no sólo se asociará a lo físico, sino como un canal, sensor, proyector de todo lo que acontece en el nivel mental, emocional y espiritual. Estar conscientes del cuerpo es estar en el presente. El cuerpo es visto y reconocido tanto como una masa compleja como un espacio donde habita lo sagrado, el mundo espiritual, la fuerza de la vida.
- El componente mental se relacionará y asociará a un circuito en que se integra, filtra y sintetiza la experiencia humana. Es el componente ordenador...
- El componente emocional registra la complejidad del sentir humano. Como ser social que es el ser humano, este componente juega un papel vital en la relación con el otro ser humano.
- El componente familiar representa nuestra conexión y vínculo con el sistema sanguíneo o emocional al cual se pertenece. De este sistema se generan las creencias, normas, moras y primeras experiencias con el mundo: confiar o no confiar.
- El componente espiritual representa la conexión con la trascendencia y aquella conexión con la energía que rige el Universo. Se asocia con la energía vital que tiene cada ser humano que le permite aún en circunstancias totalmente adversas, hacer cosas totalmente extraordinarias.
- Ver Gráfica en Anejo

NOTA: Se recomienda hacer ejercicio del espejo en parejas.

Gráfica: Ser humano integral



Revisado: marzo 2018

IPERT / UPR
Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Agenda
Eje Temático II: Exploración y Práctica
Taller #7 / Rendir cuentas/ 1, 2, 3 Prioridades
Recinto _____
Fecha _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa IPERT-UPR identifiquen cinco (5) prioridades relacionadas al área personal, profesional y académica, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja Plan B
15m	Dinámica: Barajando prioridades - Los(as) estudiantes escogerán siete (7) papelitos (<i>post-it</i>) y escribirán en cada uno, las actividades personales y académicas. - Cada estudiante colocará sus papelitos en el papelote. A través del <i>Coaching</i>, el(la) <i>Coach</i> facilitará preguntas de empoderamiento para determinar cuáles son las prioridades para la fecha. - Una vez se concluye el conversatorio, el(la) <i>Coach</i> motiva a los(as) estudiantes a reorganizar sus papelitos, y escoger cinco (5) de acuerdo a las prioridades establecidas. - El(la) <i>Coach</i> añade el PDP e invita a los(as) estudiantes a incluirlo.	Tarjetas (<i>index cards</i> – se pueden partir en 2–3 partes) Lápices de colores <i>Coach</i> : Reserva 5–6 tarjetas escritas con las siglas PDP
10m	Introducción al tema y objetivo - Integrar barajada de prioridades ¿Cómo los intereses personales apoyan u obstaculizan los intereses académicos y profesionales? ¿Qué es lo más difícil al establecer prioridades? - Explicar el concepto de “accountability” y cómo en <i>Coaching</i> es un recurso para rendir cuentas y dar seguimiento al cliente.	Infográfica de <i>Accountability</i>
30m	<i>Coaching</i> grupal con las(os) mentoras(es) para procesar el	Plan de Desarrollo

	ejercicio de las prioridades. • Dar seguimiento al Plan de Desarrollo Profesional (PDP) Coaches: Los estudiantes se llevarán sus tarjetitas y/o papeles <i>post-it</i> para realizar un <i>collage</i>. Presentarán en próxima sesión.	Profesional Papelitos <i>post-it</i> Lápices de colores
Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Diario Reflexivo: ¿Qué te permite distinguir una prioridad de algo importante y de algo urgente? Tarea: Visualizar las prioridades a través de <i>collage</i> .	
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: • Taller #8, Factores de protección	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) •	
	4. Cumplimiento de criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, Coach, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa IPERT-UPR refuercen factores de protección para manejar la adversidad, en un taller de 90 minutos.

tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja Plan B
10m	<i>Accountability</i> : Presentación de <i>collages</i> de prioridades	<i>Collages</i>
10m	Dinámica: - El(la) <i>Coach</i> junto a otro(a) estudiante-mentor(a) colocará los aros en diferentes posiciones. - Cada estudiante pasará por los aros, ingeniándose las para pasar. Coach: - Juego de aros (asociar actividad de los aros con las dificultades de la vida y cómo se “entra” en ellas) - Pregunta a <i>coachees</i>: ¿Qué personas puedes llamar en un momento crítico?	Aros (<i>hoola hoops</i>)
5m	Introducción - Integrar la Dinámica al tema de los factores de protección y al atributo verbal “Yo Tengo”. - Destacar el poder de los factores de protección como escudos.	
15m	1. El Escudo: - Lee los criterios de IPERT y considera su importancia y prioridad. - Escudo: En la parte central del escudo, escribe tu nombre. - En el espacio interno del escudo escribe cuatro (4) criterios de IPERT. Escribe con la intención de transformarlos en factores de protección. - En la figura de cada extremo del escudo, comenzando por la parte superior y según las manecillas del reloj, asigna un número (1, 2, 3, 4). Estos números son las prioridades.	Gráfica El Escudo

Tiempo	Actividad	Materiales
	e. Escoge el Atributo Verbal de Resiliencia (en óvalo a la izquierda) que mejor refuerce el factor de protección elegido. f. En la parte inferior del papel, escribe una acción a emprender por cada factor de protección.	
20m	Conversatorio en subgrupos ¿Cómo se expresan los atributos verbales de Resiliencia para manejar los retos académicos y personales?: - PDP - autocuidado y balance personal - establecer prioridades - manejo de presiones familiares - logro en exámenes - disciplina para estudiar - expresarse en otro idioma	
10m	2. Persona significativa Introducir este ejercicio tomando en cuenta los siguientes ejemplos: Malala, Lindor, Carlos Correa, Adriana Díaz, Mónica Puig (¿Qué papel jugaron sus padres/madres para que sus hijos(as) logaran alcanzar sus metas?) Identificar persona modelo que haya activado el mismo atributo verbal de Resiliencia y procesar cómo lo aplicó a su vida - Trabajo individual: - Hacer mapa conceptual que integre a persona modelo y atributos de Resiliencia. Opciones: Coach: - Opción 1: Trabajo en taller (si hay tiempo) - Opción 2: Asignarlo como tarea y hacer <i>accountability</i> en el próximo taller.	Gráfica Persona Significativa
5m	Plenario: Compartir 1-2 experiencias de subgrupos	

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Diario Reflexivo: ¿Qué actitudes facilitarían activar tu escudo de protección?	
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: ● Taller #9, Autoevaluación	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Guía de Facilitación
Eje II: Exploración y Práctica
Tema: Factores de protección
Título: Mi escudo

1. Persona modelo
 - La persona modelo está asociado al atributo verbal de Resiliencia “Yo tengo” expuesto en el primer taller.
 - El tener de referencia a una persona modelo activa el círculo social que contiene los factores de protección.
2. El poder de los factores de protección como escudos
 - Los factores de protección están definidos en el taller Factores de riesgo y factores de protección. El escudo es un símbolo que representa protección, confianza y valentía. La relación de los factores de protección como escudos facilitará una conexión en el imaginario de los escenarios en el que el(la) estudiante se mueve y con las personas con las que se relaciona.

Objetivo: Facilitar evaluación personal de los estudiantes del Programa UPR-IPERT con la Matriz FODA, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja Plan B
5m	Dinámica: • Posiciones corporales de resistencia Coach: • Pregunta de empoderamiento: ¿Qué experiencias has tenido donde hayas sentido resistencia antes de hacer un cambio?	
5m	Introducción • La Matriz FODA como herramienta de evaluación – Explicación • Pregunta de empoderamiento: ¿Qué haces si luego de evaluarte no te agrada lo que encuentras? • Vínculo con UPR-IPERT/ Progreso con PDP	Gráfica Matriz FODA para cada estudiante Lápices o bolígrafos
35m	Trabajo individual de auto-evaluación • Matriz FODA <i>Coaching</i> de pares • Escucha activa • Validar sentimientos • Uso de preguntas de empoderamiento Plenario • Compartir elementos significativos (no del contenido)	

5m	Diario Reflexivo: ¿Cuál es el resultado de la evaluación y el proceso?	Diario

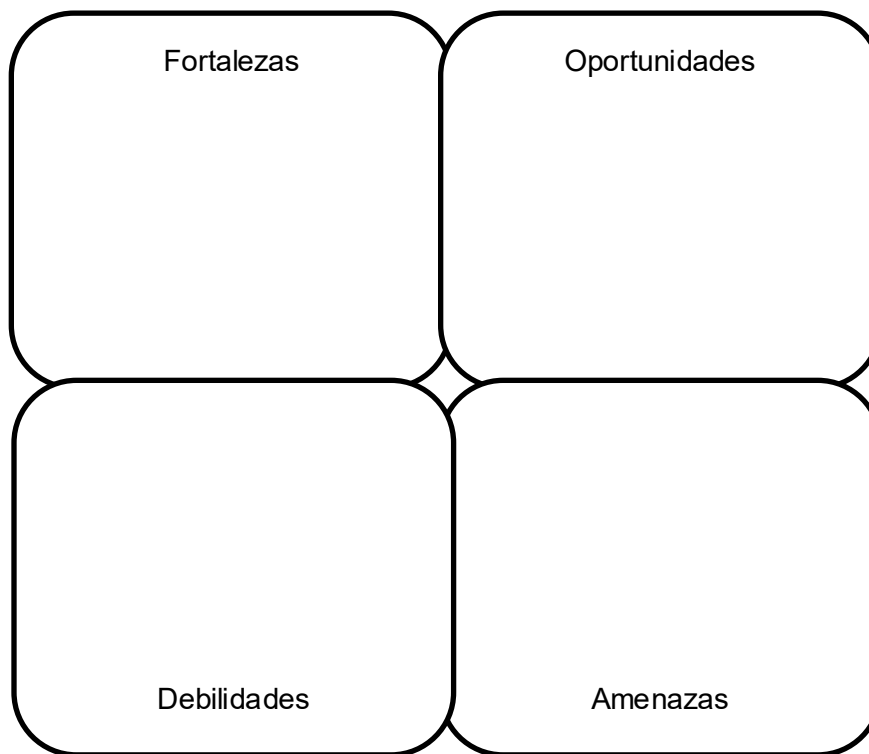
Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: ● Taller #10, Presentación de Logros	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT ● Orientación Prueba Cirino	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) ●	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Gráfica: Matriz FODA (Autoevaluación de factores de riesgo y factores de protección)

Nombre _____ Fecha _____

La Matriz FODA consiste en cuatro cuadrantes: Fortalezas (capacidades y habilidades especiales), oportunidades (factores que resultan positivos y que requieren ser explorados), debilidades (factores desfavorables, recursos y habilidades que no se poseen) y amenazas (factores externos que crean vulnerabilidad y eventualmente afectarán).



Objetivo: Facilitar evaluación personal de los estudiantes del Programa UPR-IPERT con la Matriz FODA, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja Plan B
5m	Dinámica: • Posiciones corporales de resistencia <i>Coach:</i> • Pregunta de empoderamiento: ¿Qué experiencias has tenido donde hayas sentido resistencia antes de hacer un cambio?	
5m	Introducción • La Matriz FODA como herramienta de evaluación – Explicación • Pregunta de empoderamiento: ¿Qué haces si luego de evaluarte no te agrada lo que encuentras? • Vínculo con UPR-IPERT/ Progreso con PDP	Gráfica Matriz FODA para cada estudiante Lápices o bolígrafos
35m	Trabajo individual de auto-evaluación • Matriz FODA <i>Coaching</i> de pares • Escucha activa • Validar sentimientos • Uso de preguntas de empoderamiento Plenario • Compartir elementos significativos (no del contenido)	

5m	Diario Reflexivo: ¿Cuál es el resultado de la evaluación y el proceso?	Diario

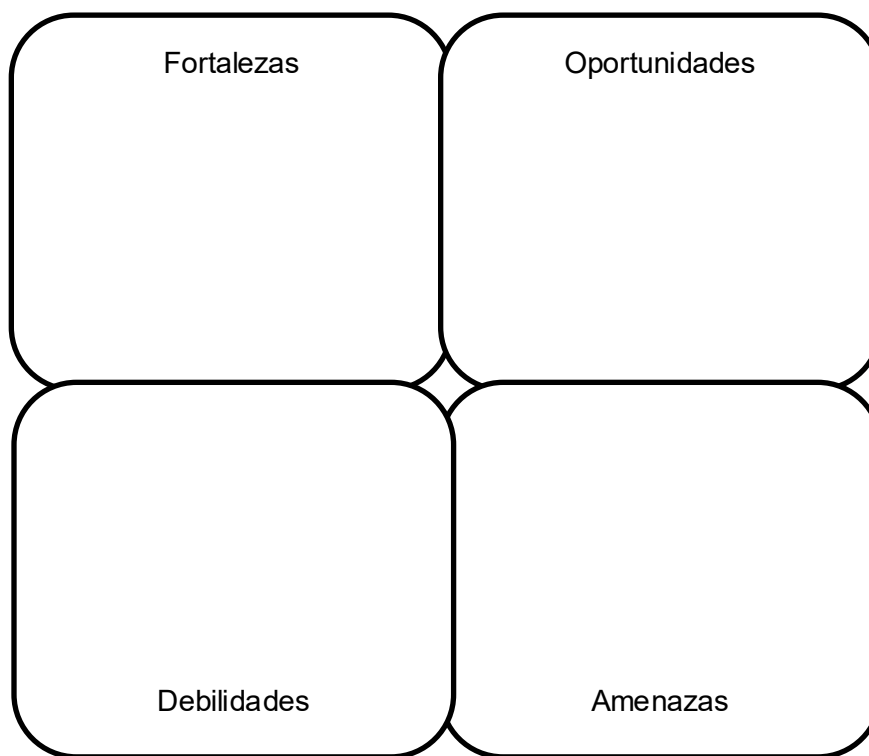
Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: ● Taller #10, Presentación de Logros	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT ● Orientación Prueba Cirino	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) ●	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Gráfica: Matriz FODA (Autoevaluación de factores de riesgo y factores de protección)

Nombre _____ Fecha _____

La Matriz FODA consiste en cuatro cuadrantes: Fortalezas (capacidades y habilidades especiales), oportunidades (factores que resultan positivos y que requieren ser explorados), debilidades (factores desfavorables, recursos y habilidades que no se poseen) y amenazas (factores externos que crean vulnerabilidad y eventualmente afectarán).



Objetivo: Facilitar presentación oral y personal de la experiencia del primer año de los estudiantes del Programa UPR-IPERT en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja Plan B
5m	Dinámica - Dibujar en un papelote la expresión de logro (algo que implica alcanzar una meta propuesta, en este caso, académica) - Se incluyen los Atributos Verbales de Resiliencia - Al final se crea Haiku	Papelote Marcadores Lápices de colores
10m	Introducción al tema: - Resumen de la totalidad de los Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia - Pertinencia a la vida académica y familiar - Vínculo con la comunidad estudiantil - Recursos de empoderamiento para lograr autoconocimiento	
10m	Introducción al Mandala Instrucciones: - El Mandala se realiza de adentro hacia afuera. El ambiente es de silencio y respiración consciente. - Cada estudiante dispondrá de un papel en blanco y una plantilla de Mandala. El estudiante dibujará su Mandala	Papel en blanco Mandalas Lápices de colores Diarios

	teniendo de referencia la plantilla. Es opcional hacer el dibujo del Mandala, pues puede usar la plantilla provista.	
Tiempo	Actividad	Materiales
	○ Cada figura o símbolo dibujado (o coloreado) estará asociado a sus logros. El estudiante coloreará el centro con los lápices de colores que originalmente eligieron en el primer taller, luego podrán usar otros lápices de colores. ○ El Mandala no tiene que completarse. El(la) estudiante se lo llevará y completará en su casa. Será usado en su Portafolio.	
25m	Trabajo individual de los estudiantes con los Mandalas ● Presentaciones personales	Papelote Marcadores Cinta adhesiva Papeles en blanco Lápices
5m	Diario Reflexivo: ¿Qué nueva percepción tienes de ti?	Diario
5m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: ● Eje Temático III: Liderazgo para la vida, Taller #11, Inteligencias múltiples	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT ●	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) ●	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Foto colectiva. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa IPERT-UPR identifiquen **ocho (8)** tipos de inteligencias múltiples, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Pre-prueba Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos (estudiantes) Hoja suelta del Diario
10m	Conexiones con los estudiantes - Reconocer el logro de la experiencia del tercer semestre y asociar a la creación del Mandala (cotejar cuántos lo tienen visible en su cuarto). - Reforzar la comunidad de apoyo entre estudiantes especialmente a las(os) mentoras(res) - Acuerdos de compromiso con IPERT. - Acuerdos de comunicación y asistencia a los Talleres. - Otros: Grupo de Whatsapp, Diario Reflexivo	Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario Lápices en colores
10m	Dinámica: La búsqueda del tesoro <i>Coach:</i> observar ¿Quién fue líder/ lideresa? ¿Quién permaneció como observador(a)? ¿Quién hizo algo totalmente diferente? ¿Quién miró la totalidad del espacio? Procesar con estudiantes.	Materiales para el juego
20m	Introducción al tema de Inteligencias Múltiples Presentación de PPT y <i>handout</i>	PPT Inteligencias Múltiples

	• ¿Qué otras Inteligencias no están presentadas? • Ronda de participación	<i>Handout</i>
Tiempo	Actividad	Materiales
20m	Conversatorio en tríadas: • ¿Cuáles características relaciono a mi manera de aprender y relacionarme? • Integrar observaciones y experiencias de la dinámica La búsqueda del tesoro	
05m	Cierre: • Ronda de descubrimientos	
05m	Diario Reflexivo: • ¿Cómo aplico mi tipo de inteligencia a mi progreso académico? • ¿Cuál(es) tipo(s) de inteligencia asocio a mi manera de aprender o resolver problemas?	Diario
05m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #12, Oportunidades	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Ejercicio de la búsqueda del tesoro. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de sus Diarios completados.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen oportunidades como experiencias de enriquecimiento en un taller de 90 minutos.

tiempo	Actividad	materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
10m	Dinámica: Elipse de oportunidades • <i>Coach</i> utiliza elipse con un abalorio. Demostrará cómo las oportunidades se mueven en la órbita (en la elipse) personal de la persona. • Si la persona está lista y alerta, agarra la oportunidad. Si no, la oportunidad continúa su trayectoria. • El(la) <i>Coach</i> destaca que las oportunidades en ocasiones sólo pasan una vez en la vida. • Hace alusión a qué proyectos pueden ser oportunidades: internados, investigaciones con un(a) mentor(a), publicar un artículo de investigación, entre otras.	Elipse de oportunidades
10m	Introducción al tema de identificar oportunidades académicas y potencialmente profesionales. • Ronda con estudiantes identificando oportunidades. ○ ¿Qué oportunidades están moviéndose a tu alrededor?	

Tiempo	Actividad	Materiales
30m	Introducción al <i>Dreamcatcher</i>: explicar significado en el contexto cultural. Asociar al tema de las oportunidades. Creación del <i>Dreamcatcher</i> • Ver tutorial • Asociar la creación del <i>Dreamcatcher</i> con las oportunidades y metas. • Aplicar el tema al área académica y profesional. • Activar la solidaridad y colaboración entre los compañeros(as), promoviendo asistir a aquellos con dificultad.	Materiales del <i>Dreamcatcher</i>: alambre dulce, <i>masking tape</i>, hilos de tejer, plumas, abalorios, pega caliente, tubos de pega caliente, tijeras, papelote, marcadores Tutorial en YouTube https://www.youtube.com/watch?v=PGpiHxzooTo&t=29s • <i>DIY super easy way to make a dreamcatcher</i>
05m	Presentación del <i>Dreamcatcher</i>	Papelote: pegar piezas del <i>Dreamcatcher</i>
5m	Diario Reflexivo: • Lista de oportunidades (2–3) a ser exploradas e integrarlas a las prioridades académicas, personales y profesionales.	Diario u Hoja suelta del Diario
10m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #13, Liderazgo	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	4. Cumplimiento con criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Ejercicio del <i>Dreamcatcher</i> . Foto colectiva con <i>Dreamcatcher</i> .	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

1. El tema de las oportunidades alude a la capacidad del ser humano de explorar más allá de lo conocido, áreas y opciones que amplíen el marco de referencia humano. Las oportunidades aquí son interpretadas como recursos de empoderamiento para conectarse con un propósito mayor.
2. El tema se presenta con una elipse con abalorios. El(la) Facilitador(a) demuestra la pieza y de acuerdo a los criterios de IPERT (destrezas de estudios, oportunidad para hacer investigaciones, dominio del inglés entre otros) facilita la experiencia. De acuerdo a cada oportunidad, el abalorio da vueltas en la órbita de la elipse. Este ejercicio se presenta de forma sugerente. El(la) Facilitador(a) modula su voz y mantiene contacto visual con los(as) estudiantes para captar su plena atención. Puede integrar algunas de las preguntas de empoderamiento.

Al finalizar el ejercicio, se promoverá la participación del(la) estudiante con el fin de compartir si alguien se identificó con el ejercicio y desea compartir su experiencia.

3. La creación del *Dreamcatcher* requiere una introducción para asociar las oportunidades y cómo éste será un símbolo para atraparlas. Además, el *Dreamcatcher* puede ser otro símbolo para relacionarlo con el estado de estar alerta, en el presente, en una conciencia de plenitud (*mindfulness*).
4. Este taller requiere práctica por el(la) Facilitador(a) para fluir en el ejercicio de la demostración de las oportunidades y el *Dreamcatcher*. Se recomienda preparar la pieza de la elipse con abalorios y practicarla. También se recomienda practicar la creación del *Dream Catcher*. En el siguiente enlace, hay un tutorial de cómo hacer un *Dreamcatcher*: <http://youtu.be/PGpiHxxooTo>
5. El conversatorio posterior a la creación del *Dreamcatcher* se relacionará tanto con el proceso como con el contenido de la experiencia. El(la) Facilitador(a) motivará a los(as) estudiantes a utilizar la pieza como símbolo de conexión con los sueños, las oportunidades, las metas y el propósito de vida. La pieza en sí puede emplearse como objeto de concentración para meditar. Hay que destacar su similitud al Mandala y también como ésta, tiene un centro hacia el cual puede ir dirigida la atención y la respiración para meditar, hacer afirmaciones o relajarse.

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen ocho (8) factores que contribuyen al liderazgo, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia.	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos (estudiantes) Hoja suelta del Diario
05m	Dinámica de entrada: ¿Cuál es la diferencia entre ser líder de la vida y un líder o lideresa? - Ronda de expresión.	
10m	Introducción al ejercicio. Significado y uso de las Ruedas en <i>Coaching</i> Presentación de la Rueda adaptada al contexto de la realidad de los universitarios(as) Instrucciones para su uso. Explicar uso de la escala (1–5).	Gráfica: Rueda de liderazgo personal y académico (buscar en Anejos) Lápices de colores
15m	Ejercicio individual: Rueda de Liderazgo. - El ejercicio de la Rueda de Liderazgo es una herramienta de autoconocimiento que facilitará la identificación del nivel de satisfacción que percibe el estudiante en determinadas áreas. - Ronda breve: uno o dos estudiantes que quieran compartir algún área de su Rueda.	
05m	Demostración de sesión de <i>Coaching</i> con preguntas de empoderamiento La demostración puede ser entre el(la) <i>Coach</i> y un(a) estudiante mentor(a)	

Tiempo	Actividad	Materiales
20m	<i>Coaching</i> entre pares y Mentores(as) - En el <i>Coaching</i> de Pares el(la) <i>Coach</i> puede estimular a los(as) estudiantes a hacer un torbellino de ideas en torno a aquellas áreas con puntuaciones menores a cinco (5). <i>Coach:</i> - La intención de este ejercicio es integrar a las(os) mentoras(es) para que aporten desde su experiencia. El(la) <i>Coach</i> estará atento a las aportaciones de los(as) estudiantes de manera que pueda incluir los criterios de IPERT y ampliarlos según sea el caso.	
05m	Cierre: <i>Coach</i> alentará a los(as) estudiantes a compartir brevemente el proceso.	
5m	Diario Reflexivo: ¿Qué factores pueden potenciar mi liderazgo? - Plan de acción para aumentar áreas con puntuación menor a cinco (5).	Diario Reflexivo u Hoja suelta
10m	Cierre y recordatorios -	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema. Taller #14, Eficiencia máxima	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	Hojas sueltas
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz.	
	6. Fotos (5): Ejercicio de la Rueda. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de la Rueda completada.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen ocho (8) elementos de la eficiencia máxima aplicados al escenario académico, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
05m	Dinámica - Ronda de expresiones: ¿Con qué se relaciona la eficiencia?	
10m	Trabajo individual El estudiante dispondrá cinco (5) papeles (<i>post-it</i>) En cada papel escribirá una actividad de interés personal, familiar y universitaria. Se estimulará el uso de lápices de colores. Una vez se complete la tarea, los estudiantes pasarán al área donde estará el papelote con las letras ABCDE pegadas de forma horizontal. Cada estudiante colocará su ristra de intereses en columnas. <i>Coach:</i> AÚN NO SE EXPLICA EL MÉTODO DEL ABCDE.	
20m	Trabajo colectivo - Una vez están colocadas todas las ristras, se explicará el Método ABCDE y se invitará a los estudiantes a pegar sus papeles <i>post-it</i> debajo de cada una de las letras según sea pertinente. - Luego se hará una ronda para procesar la experiencia. El(la) <i>Coach</i> dispondrá de papelitos extras identificados con el PDP. Se utilizarán técnicas de <i>Coaching</i> para facilitar el <i>debriefing</i>	

	del ejercicio.	
	<i>Coach:</i> Asociar el ejercicio con el Taller #7 (Rendir Cuentas y prioridades).	
Tiempo	Actividad	Materiales
10m	Trabajo individual - Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima <i>Coach:</i> - La Gráfica Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima es un recurso para reconocer el aquí y ahora respecto a los diversos proyectos, sean estos personales o académicos.	Gráfica Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima
20m	<i>Coaching</i> de pares Compartir áreas necesitadas de atención.	
05m	Cierre Ronda de descubrimientos	
5m	Diario: ¿Cuál es mi plan de acción para aplicar la eficiencia máxima? - Referencia al proyecto del PDP.	
05m	Cierre: Acuerdos y recordatorios	
	1. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #15, Reflexionar-Actuar-Reflexionar	
	2. Anunciar actividades complementarias de IPERT	
	3. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda)	
	-	
	4. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar)	
	5. Bitácora: Enviar a Mariluz	
	6. Fotos (5): Ejercicio de Avalúo. Pedir permiso a algunos estudiantes para tomar foto de su ejercicio.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Facilitar que los estudiantes del Programa UPR-IPERT adquieran destrezas para reflexionar-actuar-reflexionar en un taller de 90 minutos.

05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Ejercicio de Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
10m	Dinámica : <i>Coach:</i> Les solicita seriamente a los estudiantes hacer algo insólito. Ejemplo: Si hay un monitor en la pared, removerlo para ponerlo en otro lugar. Cambiar las bombillas, montarse sobre una mesa de cristal para cambiar, entre otros. - Procesar con estudiantes ¿Es mejor lanzarse a hacer y luego reflexionar? ¿Cómo afecta esto en la vida? ¿Cómo los valores influyen en la toma de decisiones?	
10m	Introducción al tema de Reflexionar-Actuar-Reflexionar - Reflexionar-Actuar-Reflexionar es un ejercicio dialéctico y continuo que lleva al estudiante a desarrollar capacidades para la toma de decisiones y, en el proceso, a desarrollar madurez y templanza. - Ver Glosario para explicar los tres tiempos del proceso.	

Tiempo (90 min)	Actividad	Materiales
30m	Trabajo en subgrupos • ¿Cuáles son las situaciones y necesidades de los estudiantes de la UPR? • Identificar situaciones-necesidades relacionadas a su vida personal-familiar-universitaria ○ Las y los estudiantes identificarán y discutirán las situaciones-necesidades. ○ Identificarán recursos de empoderamiento utilizados de acuerdo al Árbol de recursos de empoderamiento. • Identificar una situación común y aplicar los recursos de empoderamiento utilizados.	Árbol de recursos de empoderamiento Lápices de colores
20m	Presentación de la situación común identificada y los recursos de empoderamiento aplicados. • Portavoz <i>Coach:</i> • Sacar foto al trabajo realizado en el árbol.	Foto del árbol
05m	Post-prueba	Enlace para Prueba
05m	Diario: • ¿Qué reflexiones ameritan mi mirada interna?	Diario u Hoja suelta

05m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo tema, para el próximo semestre. • Eje Temático IV: Vivir mi poder personal, Taller #16, Conexión con el poder personal 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	
-----	--	--

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan el poder personal como recurso para fortalecer el liderazgo para la vida, en un taller de 90 minutos.

T . (90 min)		
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Preprueba Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario Enlace para Prueba
15m	Ronda de conexión – Compartir alguna experiencia inolvidable durante el periodo del receso.	
15m	Dinámica: 1. El(la) <i>Coach</i> invita a utilizar el cuerpo como expresión parlante del poder. El(la) <i>Coach</i> motiva a los(as) estudiantes a expresar un movimiento corporal asociado al poder. 2. Esta dinámica requiere que los(as) estudiantes estén en un círculo. Cada estudiante expresa corporalmente el movimiento con el cual asocia su poder. Cuando van por el segundo estudiante, el(la) <i>Coach</i> interrumpe e invita a que el grupo imite al(la) estudiante presentador(a). 3. De manera que se empieza por el(la) primer(a) estudiante: el(la) estudiante realiza el movimiento y el grupo le sigue. El segundo estudiante hace el movimiento del primer estudiante y el suyo propio y así se sigue la cadena. 4. El(la) <i>Coach</i> cierra el ejercicio aludiendo al poder que cada persona posee y cómo le da energía al poder de todos y todas.	

Tiempo	Actividad	Materiales
40m	Objetivo del día y tema: Conexión con el poder personal en el Eje Temático IV. Introducción del Decálogo del Poder. Asociar a la Rueda de Liderazgo, ejercicio de prioridades y herramientas de empoderamiento. Instrucciones para crear el Decálogo del Estudiante: • Los(as) estudiantes dispondrán de diez (10) papelitos (<i>post-its</i>). En <u>cada papel</u> el(la) estudiante escribirá un valor de poder personal, como, por ejemplo: perseverancia, humor o enfocar en soluciones, entre otros. • Cada estudiante formará una ristra y la pegará en el papelote. • El(la) <i>Coach</i> dejará un espacio en el centro del papelote. Cada fila del Decálogo Personal tendrá el nombre del(la) estudiante. Una vez colocados todos los Decálogos, se hará una presentación personal de cada uno.	Papelitos <i>post-it</i> Papelote <i>Masking tape</i> Marcadores Lápices de colores
	Presentación de los Decálogos individuales. Al final de las presentaciones, se motivará a los estudiantes a crear un Decálogo Unitario que comprenda todas las áreas comunes y alguna nueva. • Se escribirán en papelitos (<i>post-its</i>) y se colocarán en el espacio del centro del papelote. Se elegirá un(a) portavoz para presentar ante el grupo. Síntesis: ¿Qué valor tiene vivir con un Decálogo como el creado? <i>Coach</i>: Invita a los(as) estudiantes a llevarse su Decálogo y pegarlo en su Diario. Lo pueden utilizar en la presentación de su Portafolio.	

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Diario: • ¿Cómo quiero expresar mi poder personal?	Diario u Hoja suelta
10m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo taller : • Taller #17 – Redes profesionales 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT • 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes). Foto colectiva.	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT identifiquen áreas de interés personal, universitario y profesional, en un taller de 90 minutos.

T		
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
15m	Dinámica El(la) <i>Coach</i> invitará a los(as) estudiantes a escribir en un papelito (<i>post-it</i>) todas las organizaciones, grupos y asociaciones a las que pertenece de acuerdo a sus intereses personales, universitarios y profesionales.	
20m	Objetivo del día y tema: Creación de redes profesionales. Ronda de Preguntas de Empoderamiento ¿Cómo te beneficiaría estar integrado a una red estudiantil y profesional? ¿Cuál ha sido tu experiencia como integrante de redes de amigos? - En un mundo de redes, ¿cómo te proyectarías profesionalmente? Conversatorio	Ovillo de hilo Piedras de cristal Papelote Papelitos <i>post-it</i> Marcadores PDP Lápices de colores
30m	Trabajo colectivo - En un papelote se preparará un mapa conceptual o una telaraña en la que los estudiantes acomodarán sus papelitos. Coach - Motivar a los(as) estudiantes a reconocer lo siguiente: ¿qué aporta esa organización o asociación a mi vida? ¿qué apporto a esa organización o asociación? ¿qué aporta esa organización o asociación a la	

	sociedad?	
	Conversatorio	
Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Diario: ¿Cómo pongo mi talento al servicio de mis metas personales, universitarias y profesionales?	Diario u Hoja suelta
10m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo: Taller #18, Refuerzo de Factores de Protección 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT creen Mandala de factores de protección activos, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
5m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
20m	Dinámica: ● Crear un mandala formando cuatro (4) círculos en un papelote para expresar en cada área los factores de protección. Primer círculo: individual. Segundo círculo: familia y personas cercanas. Tercer círculo: asociaciones y entidades de apoyo. Cuarto círculo: sociedad en general. Se toma como ejemplo el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner. ● Se escoge un(a) portavoz entre los(as) estudiantes para presentar el ejercicio. ● El(la) <i>Coach</i> hace síntesis y reconoce como recursos activos todos los factores. Observar si IPERT está incluido como factor de protección.	
10m	Objetivo del día y tema: Refuerzo de factores de protección. ● El/la Coach introduce el tema de la negociación de acuerdo con los postulados enunciados por William Ury. (1993). Aclarar sobre la existencia de múltiples recursos para el manejo del conflicto. ● El modelo de Ury propone que en toda circunstancia de conflicto, cada parte tiene que aprender de la otra, que ambas partes pueden ganar si colaboran y que hay que dejar a un lado los ataques personales.	Papelote Lápices de colores Marcadores Papelitos <i>post-it</i> Cinta adhesiva Referencias <i>online</i>

Tiempo (90 min)	Actividad	Materiales
	Preguntas de empoderamiento ¿Qué circunstancias han requerido activar factores de protección? ¿Qué factor de protección ha sido tu aliado?	
20m	Ejercicio - Se distribuirá y discutirá hoja suelta Estrategia de Negociación de Penetración de acuerdo con William Ury. - Coach propone seleccionar el <u>trabajo en equipo</u> como tema de conflicto con el fin de dramatizarlo. - Decidir quiénes serán los actores/actrices. El resto de los estudiantes puede apoyar a su equipo integrando algunos de los recursos según sea necesario. - Las(os) estudiantes actores tomarán en cuenta los recursos del Arte de Negociar. - Subir al balcón - Ponerse del lado de ellos - Replantear - Tender un puente - Emplear el poder para educar, no para vencer Nota: Se exhortará a lxs estudiantes actores a mencionar como recurso la Estrategia de W. Ury mientras están en el proceso de ventilar el conflicto. Por ejemplo: una de las partes puede decir: “conozco un recurso que nos puede ayudar a llevar a otro nivel la negociación para que todes podamos ganar en el proceso...”. También se recomienda que los representantes de cada bando en conflicto utilicen la Estrategia de Penetración. - Conversatorio: Procesar la experiencia	Hoja suelta: el Arte de Negociar Papelitos <i>post it</i> Recomendación de Mariluz Franco Ortiz
5m	Diario: ¿Qué áreas necesito fortalecer en los círculos de los Factores de protección? ¿Qué destrezas necesito para lograr efectividad en el Arte de Negociar?	Diario u Hoja suelta

05m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #19, Integración y Práctica/Ser en el Hacer 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	
-----	---	--

Actualizado por Margara Reyes López, *Coach*, diciembre 2020

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan la aplicación de destrezas de *Coaching* de Resiliencia, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
05m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
15m	Dinámica de apertura: Visualización del logro de metas proyectada a un período de 10 años. - El(la) <i>Coach</i> invita a los(as) estudiantes a participar en una visualización del futuro. El(la) <i>Coach</i> usa los recursos de la asociación de imágenes y palabras (hay personas que no pueden imaginar) para llevar a los estudiantes a través de un recorrido de 10 años y divide este período en segmentos en diversos escenarios - Algunas preguntas de empoderamiento que puede integrar: ¿Cómo integras tu palabra a tu acción? ¿Qué le dirías a tu familia cuando finalices este ciclo académico? - El ejercicio debe ir acompañado por la respiración consciente y el silencio externo. - No debe durar más de 5 minutos. Al finalizar el ejercicio, los(as) estudiantes comentarán (de forma voluntaria) sus visualizaciones. - El(la) <i>Coach</i> invitará a los(as) estudiantes a escribir en sus Diarios esta visualización. - Compartir visiones. - Escribir en Diario la visualización.	Diario
0m	<i>Coach</i> Refuerza el tema del Ser en el Hacer en el contexto de la integridad personal.	

Tiempo	Actividad	Materiales
20m	Crear mapa conceptual integrando los siguientes elementos: • Destrezas de <i>Coaching</i> aplicadas • Factores de protección aplicados • Pilares de Resiliencia (Padre, Madre, Abuelos(as), personas significativas). • Atributos Verbales de Resiliencia activos Instrucciones: Crear mapa conceptual, dibujo artístico o mandala. Los(as) estudiantes discuten y eligen lo que mejor les represente colectivamente. Integral al finalizar el trabajo, un Haiku.	Papelote Marcadores Papelitos <i>post-it</i> Lápices de colores Cinta adhesiva
10m	Plenario: • Presentación del trabajo en subgrupo. Síntesis de la experiencia: • ¿Qué te llevas como herramienta para la vida?	
5m	Diario: • ¿Qué utilidad tiene el mapa conceptual para el logro de mis metas?	Diario u Hoja suelta
10m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos, anunciar próximo tema: Taller #20, Potencial Humano/ ¿Cómo expreso mi potencial? / Presentación de Portafolio de Coaching • Guía para el Portafolio: 1. **Diagrama de sus pilares de resiliencia.* Pueden incluir — además de sus padres y abuelos—, a sus hermanxs y personas significativas. 2. *Mapa conceptual de metas (académicas y profesionales)*. ¿Dónde estoy y hacia dónde me dirijo? 3. *Collage de factores de protección.* ¿Cómo activan el autocuidado y previenen el riesgo? 4. **Mandala de oportunidades y logros. **Puedes buscar <i>templates</i> de Mandalas en <i>Pinterest</i> o crear uno. 5. *Reflexión del proceso de Coaching de Resiliencia.* ¿Qué logró con haber participado en este Proyecto? 1-2 párrafos.	Enviar por el chat, la Guía para el Portafolio.

	6. *Haiku* (en la portada). Es un portafolio creativo y sencillo (no simple). Puedes llevar tu Mandala (del Taller#10) y el <i>Dreamcatcher</i>. Incluir acciones proactivas del PDP. Informar si se va proyectar. Llevar pendrive o enviar presentación a Mariluz.	
Tiempo	Actividad	Materiales
	3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) - 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020

IPERT / UPR
Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Agenda
Eje Temático IV: Vivir mi poder personal
Taller #20 / Potencial humano / ¿Cómo expreso mi potencial?
Recinto _____
Fecha: _____

Objetivo: Que los estudiantes del Programa UPR-IPERT reconozcan su capacidad de potenciar el poder personal, en un taller de 90 minutos.

Tiempo	Actividad	Materiales
15m	Bienvenida. Registro de asistencia. Centrado	Hoja de asistencia Diarios Reflexivos Hoja suelta del Diario
40m	Presentación de Portafolio de los Talleres de <i>Coaching</i> de Resiliencia	Computadora Proyector
10m	Próximos pasos: ¿Hacia dónde y cómo vamos? ● Ronda de estudiantes ○ Luego de dos años de experiencias, ¿cómo ha expresado cada cual su potencial? ● Informe de Mariluz ● Mensajes de las <i>Coaches</i>	
05m	<i>Post-prueba</i>	<i>Post-prueba</i>
	Compartir Foto colectiva	
10m	Cierre: 1. Celebrar, reconocer y compartir 2. Acuerdos 3. Anunciar actividades complementarias de IPERT 4. Modificaciones o elementos nuevos (fuera de agenda) 5. Cumplimiento criterios de IPERT (mencionar) 6. Bitácora: Enviar a Mariluz 7. Fotos (5): Trabajo en subgrupos. Foto autorizada del Diario (algunos estudiantes).	

Actualización por Margara Reyes López, *Coach*, abril 2020.

Anejo D. Bitácora de observación y procesos

Bitácora de observación y Procesos

Logros

Observaciones del proceso y del contenido

Aportaciones al taller

Retos y eventos inesperados	Cómo se manejaron

Áreas a mejorar

Percepción del nivel de motivación y participación de los estudiantes

Cumplimiento con los criterios UPR-IPERT - Haga marca de cotejo en las áreas que corresponda	
☐ manejo del tiempo	☐ estrategias para tomar exámenes
☐ manejo de estrés	☐ oportunidades para hacer investigación
☐ destrezas de estudio	☐ dominio del inglés
☐ presiones familiares	☐ preparación de un plan de desarrollo profesional

- 1. Hoja de asistencia
- 2. Diario reflexivo
- 3. Otro

Documentos y materiales

Título del taller:
Nombre de Coach:

Fecha:

Anejo E. Diario Reflexivo

Diario Reflexivo

Este recurso es de gran utilidad para los(as) estudiantes y su proceso de mirada interna y reflexión sobre el proceso. Es una especie de bitácora de carácter íntimo. Se motivará a los(as) estudiantes a utilizar este recurso tanto durante los talleres como en su cotidianidad. En el Diario Reflexivo, se anotan las reflexiones, opiniones, tareas asignadas, dibujos y *collages*, entre otros.

Es de suma importancia que los(as) estudiantes así como los *peer buddies* traigan su Diario Reflexivo a cada encuentro y taller.

El Diario Reflexivo es un instrumento de medición, de manera que al final de cada semestre se le solicitará permiso al estudiante para fotografiar algunos segmentos con el fin de que sirvan como evidencia y cumplimiento.

Nota: El Diario Reflexivo es un documento confidencial del estudiante. Para propósitos de evidencia, se le solicitará al estudiante compartir voluntariamente las secciones que se establezcan por mutuo acuerdo.

Anejo F. Preguntas de empoderamiento

Preguntas de Empoderamiento¹

Las Preguntas de Empoderamiento son recursos de *Coaching* para activar la mirada interna, avanzar (mover la agenda o dar el siguiente paso) y hacer contacto con la verdad interna.

Se recomienda al(la) *Coach* familiarizarse con estas preguntas antes del taller para que queden grabadas de manera que surjan de manera espontánea de ser necesarias. Sin embargo, cada situación, experiencia y persona orienta al(la) *Coach* a seguir su camino intuitivo y encontrar la pregunta de empoderamiento adecuada para el momento igualmente adecuado. En ese caso, se recomienda al(la) *Coach* documentar en la Bitácora la pregunta, para que sirva de referencia y enriquecimiento en este proceso de la implementación del Programa UPR-IPERT.

En la Guía se encuentra una cajita con tres (3) Preguntas de Empoderamiento. Sin embargo, a continuación se podrán encontrar entre dos (2) y tres (3) preguntas adicionales. Se recomienda hacer referencia primero a esta parte. Si el(la) *Coach* decide cambiar la pregunta, recomendamos anotarlo en la sección “Aportaciones” de la Bitácora.

Eje temático I: Sentando las bases de la resiliencia

1. Resiliencia/ Los pilares de mi vida
 - a. ¿Qué sostiene tu vida actualmente?
 - b. Si alguna vez has tocado fondo, ¿qué te motivó a salir?
 - c. ¿Quiénes estuvieron contigo en 'las buenas' y en 'las malas'?
2. Metas/Conexión con la meta
 - a. ¿Cuándo fue la última vez que alcanzaste una meta?
 - b. ¿Qué hiciste que te permitió alcanzarla?
 - c. ¿Qué descubriste de ti?
3. Factores de riesgo y factores de protección/ Suma y resta
 - a. ¿Qué de tu ambiente te pone en riesgo?
 - b. ¿Qué acciones has tomado sin pensar que resultaron riesgosas para tu vida?
 - c. ¿Qué te motivó a exponerte a esos riesgos?
4. Experiencias de adversidad y superación/ Malabares
 - a. ¿Qué significa una adversidad para ti?
 - b. ¿Qué adversidad has enfrentado en tu vida?
 - c. Ante una situación de adversidad, ¿qué actitud asumes?
 - d. ¿Qué fue lo que te permitió superarla?

¹ Este Anejo se les debe entregar como recurso a las(os) *Coaches*

5. Trabajo en equipo/ La meta de uno es la meta de todos
 - a. ¿Qué facilitaría que te sintieras cómodo (a) en un equipo de trabajo?
 - b. De acuerdo a tu experiencia, ¿cuál fue el factor que impidió el trabajo en equipo?
 - c. De acuerdo a tu experiencia, ¿qué factor del trabajo en equipo resultó positivo?

Eje temático II: Exploración y práctica

1. El Ser Integral/ Vivir desde la plenitud de quien soy
 - a. ¿Qué significa para ti vivir desde tu plenitud?
 - b. ¿Qué siente tu cuerpo cuando experimentas tristeza y frustración?
 - c. ¿Qué necesita tu cuerpo para sentir un balance entre tantos retos?
2. Rendir cuentas/ 1, 2, 3 prioridades
 - a. ¿Qué es lo más difícil que te resulta de establecer prioridades?
 - b. ¿Qué intereses personales interfieren con tu responsabilidad académica?
 - c. ¿Qué te permite distinguir una prioridad de algo importante y de algo urgente?
3. Factores de protección/Mi escudo
 - a. ¿Qué factores de protección están en tu maleta de primeros auxilios?
 - b. ¿Qué actitudes te permitirían activar tu escudo de protección?
 - c. ¿Qué personas significativas puedes llamar en un momento crítico?

4. Autoevaluación/ Esto es lo que hay

- a. ¿Qué situaciones han sido motivo de reflexión?
- b. ¿Qué haces si te evalúas y luego no te gusta lo que encuentras?
- c. ¿De qué te puede servir autoevaluarte?

5. Presentación de logros y aprendizaje/ Soy una totalidad

- a. ¿Qué significa un logro para ti?
- b. ¿Quiénes aportaron a ese logro?
- c. ¿Qué nueva percepción tienes de ti mismo(a)?

Eje temático III: Liderazgo para la vida

1. Inteligencias múltiples/ Vivir desde la plenitud de quien soy

- a. ¿En qué escenario te sientes mejor?
- b. ¿Qué te resulta fácil mientras a los demás les resulta sumamente difícil?
- c. ¿Cómo prefieres vivir una experiencia nueva?

2. Oportunidades/ ¡Ésta es para mí!

- a. ¿Cómo sabes que algo es adecuado para ti?
- b. ¿Cómo sabes distinguir una excelente oportunidad?
- c. ¿Qué oportunidades has perdido por no decidirte? ¿Cómo eso te ha afectado?

3. Liderazgo/ Vivir mi liderazgo

- a. ¿Cuál es la diferencia entre ser un líder social y ser líder de tu vida?
- a. ¿Qué significa ser líder?
- b. ¿Cómo usas tu liderazgo para lograr lo que quieres?
- c. Como líder o lideresa de tu vida, ¿qué es lo primero que harías por tu bien?

4. Eficiencia máxima/ Hacer el máximo

- a. ¿Cómo organizas tu agenda de intereses, responsabilidades, compromisos y otros?
- b. Cuando un producto de tu esfuerzo no alcanza el nivel de tus expectativas, ¿qué lo ha detenido?
- c. ¿Cuándo sabes que un proyecto representa el máximo de ti?

5. Reflexionar-Actuar-Reflexionar/ Hacer afuera aquello que miro adentro

- a. ¿Qué beneficios posibles tiene esta técnica de Reflexionar-Actuar-Reflexionar?
- b. ¿Cuál es tu mejor momento para reflexionar?
- c. Es mejor lanzarse a hacer y luego reflexionar. ¿Qué pensamiento amerita esta idea?

Eje temático IV: Vivir mi poder personal

1. Conexión con el poder personal/ Vivir mi poder personal

- a. ¿Qué palabras asocias con el poder personal?
- b. ¿Qué experiencias relacionas con el poder personal?
- c. Si lo fueras a dibujar, ¿cómo sería tu poder personal?

2. Creación de redes profesionales/ Todos somos uno

- a. ¿Cómo te beneficiaría estar integrado a una red estudiantil y profesional?
- b. ¿Cuál ha sido tu experiencia como integrante de redes de amigos?
- c. En un mundo de redes, ¿cómo te proyectarías profesionalmente?

3. Refuerzo de factores de protección/ ¡Cuento con esto!

- a. ¿Qué dice tu cuerpo para activar un factor de protección?
- b. ¿Qué circunstancias han requerido activar factores de protección?
- c. ¿Qué factor de protección ha sido tu aliado?

4. Integración y práctica/ Ser en el Hacer

- a. ¿Cómo se vive día a día el Ser en el Hacer?
- b. ¿Cómo te visualizas en el futuro una vez hayas terminado tu bachillerato?
- c. ¿Qué le dirías a tu familia cuando finalices este ciclo académico?

5. Potencial humano/ ¿Cómo expreso mi potencial?

- a. ¿Qué has descubierto acerca de tu potencial?
- b. ¿Qué haces para mantener un balance entre tus intereses personales y tus intereses académicos?
- c. ¿Qué te limita de expresar la totalidad de tu persona?

Anejo G. Cumplimiento con los criterios de UPR-IPERT

Cumplimiento con criterios de UPR-IPERT¹

La siguiente tabla resume los talleres de *Coaching* de Resiliencia y los criterios de cumplimiento del Programa IPERT. Cada X implica que el criterio se incluye en la agenda del taller dado y el(la) *Coach* dará seguimiento o lo abordará directamente.

Actividad	PDP	Manejo de tiempo	Manejo de estrés	Manejo de presiones familiares	Estrategias para tomar exámenes	Destrezas de estudio	Manejo de inseguridad (inglés)
Resiliencia/ Los pilares de mi vida	X			X	X		X
Metas/ Conexión con la meta	X						
Factores de riesgo y factores de protección/ Suma y resta			X	X			X
Experiencias de adversidad y superación/ Malabares					X	X	X
Trabajo en equipo/ La meta de uno es la meta de todos	X	X					
El Ser Integral/ Vivir desde la plenitud de quien soy			X	X			X
Rendir cuentas/ 1, 2, 3 prioridades	X	X				X	
Factores de protección/ Mi escudo	X		X				X
Autoevaluación/ Esto es lo que hay	X						
Presentación de logros y aprendizaje/ Soy una totalidad	X		X				X
Inteligencias múltiples/ Vivir desde la plenitud de quien soy	X				X	X	X
Oportunidades / ¡Esta es para mí!	X			X	X		X
Liderazgo/ Vivir mi liderazgo	X	X		X			X
Eficiencia máxima/ Hacer el máximo	X	X				X	
Reflexionar-Actuar-Reflexionar/ Hacer afuera aquello que miro adentro		X	X			X	
Conexión con el poder personal / Vivir mi poder personal	X		X				X
Creación de Redes Profesionales/ Vivir mi poder personal	X	X					
Refuerzo de factores de protección/ ¡Cuento con Esto!			X	X			X
Integración y práctica/ Ser en el Hacer	X	X	X	X			
Potencial humano/ Cómo expreso mi potencial	X		X	X			

¹ Este anejo debe ser entregado como recurso a las y los *coaches*.

LISTA DE ASISTENCIA

Talleres de *Coaching* de Resiliencia

Primer/ Segundo año en *Coaching* (20XX-20XX)

Semestre Académico: **MES – MES AÑO**

Coach: **NOMBRE**

Nombre <i>EN LETRA DE MOLDE</i>	Fecha: _____	Fecha: _____	Fecha: _____	Fecha: _____	Fecha: _____
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
<i>Coach</i> XXXXX					

Primer año en *Coaching* – (2019-2021)



MODELO (revisar áreas sombreadas)
ACUERDO DE PARTICIPACIÓN EN TALLERES DE COACHING DE
RESILIENCIA AUSPICIADO POR EL PROGRAMA UPR-IPERT

1. Entiendo que los *Talleres de Coaching de Resiliencia* forman parte del programa UPR-IPERT, el cual es subvencionado por la agencia federal *National Institutes of Health* (NIH) a través del programa *NIH-NIGMS-IPERT* (Award R25GM121270) por un periodo de cinco años (septiembre 2016 – junio 2021).
2. Entiendo que el programa UPR-IPERT se administra desde la UPR-Cayey y la UPR-Humacao y que los investigadores principales a cargo de este programa son la doctora Isar P. Godreau y la doctora Mariluz Franco Ortiz de UPR-Cayey, y el doctor Raymond L. Tremblay de UPR-Humacao.
3. Entiendo que uno de los objetivos del programa federal NIH-NIGMS-IPERT es fomentar la perseverancia de los estudiantes de nuevo ingreso y de escasos recursos económicos para que puedan alcanzar sus metas académicas exitosamente.
4. Entiendo que, para lograr estas metas, el programa UPR-IPERT auspicia en UPR-Cayey y UPR Humacao una serie de 20 *Talleres de Coaching de Resiliencia* durante los dos años académicos **2019-2020 y 2020-2021** (5 talleres por semestre, durante cuatro semestres), para que los estudiantes desarrollemos nuestros planes y metas futuras frente a situaciones adversas.
- 5. Entiendo que me estoy comprometiendo a asistir a dichos talleres en las siguientes fechas y horarios este semestre: Talleres 1 y 2 - 12 agosto 20xx (9:00 a.m. - 12:00 p. m. Se proveerá merienda y almuerzo), Taller 3 - 12 septiembre 2019 (10:30 a. m. - 12:00 p. m.), Taller 4 - 24 septiembre 20xx (10:30 a. m. - 12:00 p. m.) y Taller 5 - 1 octubre 20xx (10:30 a. m. - 12:00 p. m. habrá merienda).**
6. Entiendo que los talleres son experiencias únicas y no se reponen, que, si me ausento a más de un taller durante el semestre, podría perder la oportunidad de continuar en el programa de talleres, y que será mi compromiso actualizar la información y las tareas asociadas al taller perdido.
7. Entiendo que mi participación en los *Talleres de Coaching de Resiliencia* me ofrecerá una experiencia de mejoramiento personal, académico y profesional que no tendrá la mayoría de los estudiantes universitarios.
8. Entiendo que una vez cumpla con mi asistencia a los 5 *Talleres de Coaching de Resiliencia* por semestre expuestos en el punto #4, recibiré un incentivo de \$70 al finalizar cada semestre.
9. Conforme a lo anterior, entiendo que la Coordinadora de UPR-IPERT de mi institución recibirá copia de este acuerdo como evidencia de mi participación y compromiso.

Nombre y apellidos en letra de molde

Yo, _____, estudiante del departamento de _____ de la UPR en _____, acepto las condiciones expuestas en este Acuerdo y me comprometo a cumplir con lo acordado.

Firma del(la) estudiante

Fecha

Dra. Mariluz Franco Ortiz
PI, UPR-IPERT / UPR-Cayey

Fecha

Anejo J. Gráficas y recursos

Gráficas y recursos

Las gráficas o ejercicios sirven de estrategias para enriquecer el proceso del taller. Algunos son juegos, diagramas, plantillas, listas, algunas de las cuales requieren una preparación previa al taller.

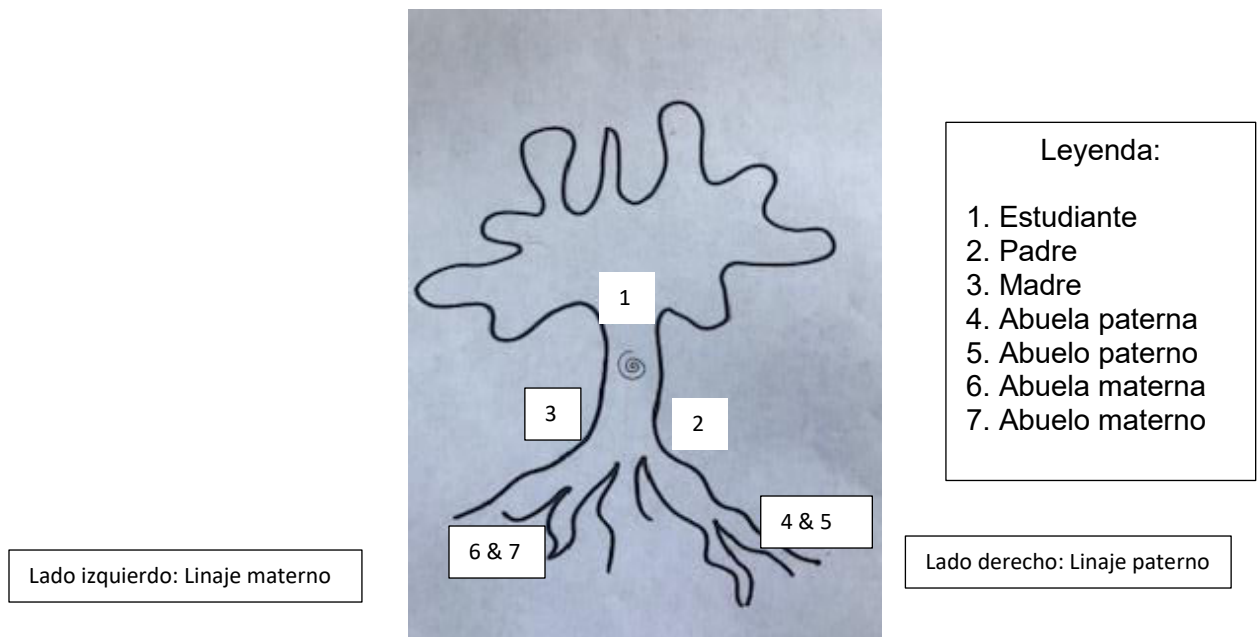
Taller	Gráfica/Recurso	Propósito
1. Resiliencia/ Los pilares de mi vida	Diagrama familiar	Identificar familia como pilares y factores de protección
2. Metas/ Conexión con la meta	SMART	Establecer para trabajar metas
3. Factores de riesgo y factores de protección/ Suma y Resta	Papelote <i>Factores de riesgo y factores de protección</i>	Identificar factores
4. Experiencia de adversidad y superación/ Malabares	Gráfica de la línea del tiempo de adversidad y superación	Identificar experiencias
5. Trabajo en equipo/ La meta de uno es la meta de todos	Figuras de Tangrama	Fomentar el trabajo en equipo de forma creativa
6. El Ser Integral/ Vivir desde la plenitud de quien soy	Papelote, crayolas	Dibujar experiencia corporal
7. Rendir cuentas/ 1, 2, 3 Prioridades	Tarjetas Matriz de Eisenhower u otra	Identificar prioridades
8. Factores de protección/ Mi escudo	Juego de aros -	Asociar tema a dinámica con aros

9. Autoevaluación/ Esto es lo que hay	Matriz FODA	Evaluar factores con fines preventivos
10. Presentación de logros y aprendizaje/ Soy una totalidad	Gráfica de Mandala	Identificar logros
11. Inteligencias múltiples/ Vivir desde la plenitud de quien soy	Gráfica: Tipos de inteligencia Juego: Búsqueda del tesoro	Identificar el tipo de inteligencia Aplicar la estrategia de las inteligencias predominantes a diversas situaciones.
12. Oportunidades/ ¡Esta es para mí!	Elipse de abalorios <i>Dreamcatcher</i>	Demostrar el movimiento de las oportunidades
13. Liderazgo/ Vivir mi liderazgo	Rueda de liderazgo personal y académico	Valorar factores de liderazgo
14. Eficiencia máxima/ Hacer el máximo	Avalúo de factores de eficiencia máxima	Evaluar factores de eficiencia personal
15. Reflexionar-Actuar-Reflexionar/ Hacer afuera aquello que miro adentro	Gráfica de herramientas de empoderamiento	Concienciar sobre proceso personal de reflexión-acción
16. Conexión con el poder personal/ Vivir mi poder personal	Decálogo del poder	Identificar factores de empoderamiento personal
17. Creación de redes profesionales/ Vivir mi poder personal	Rueda de liderazgo (mandala)	Identificar talentos y habilidades
18. Refuerzo de factores de protección/ ¡Cuento con esto!	Papel en blanco	Demostrar factores de protección
19. Integración y práctica/ Ser en el Hacer	Mapa conceptual	Explicar destrezas adquiridas
20. Potencial humano/ Cómo expreso mi potencial	Portafolio	Presentar y sintetizar experiencia

Gráfica: Árbol Familiar

El árbol familiar pretende que el estudiante reconozca su sistema familiar, especialmente a quienes le dieron la vida, su madre y su padre. Además, se identificarán los abuelos y abuelas de la línea materna y paterna.

Gráfica del trabajo individual de los(as) estudiantes:



Gráfica del trabajo colectivo de los(as) estudiantes:

Mi familia mayor

Tema: Resiliencia

Taller: Los pilares de mi vida

Concepto: Delia Margarita Reyes López

PLAN DE DESARROLLO PROFESIONAL (PDP) ANUAL DE ESTUDIANTES E INFORME DE LOGROS (versión corta)

¿QUÉ ES UN PDP?

El **Plan de Desarrollo Profesional (PDP)** es una herramienta para ayudarte a organizar las oportunidades que tienes a tu disposición y para establecer metas que se adapten mejor a tus aspiraciones académicas y profesionales. Este PDP en particular está diseñado para estudiantes interesados en desarrollar destrezas en investigación y continuar estudios graduados. El formato que verás a continuación provee varias opciones para que escojas lo que quieres lograr en un año determinado, según tus prioridades.

Recomendaciones para completar tu PDP:

1. **Reflexiona.** Antes de completar el PDP, recomendamos que discutas tus metas con un mentor o mentora, consejero u orientador. Conversa con él o ella las experiencias académicas o de investigación que has tenido hasta ese momento o las experiencias que quieres tener para alcanzar tu meta.

- ¿Qué me motivó a entrar a la universidad? ¿Cómo me visualizo profesionalmente?
- Al pensar en mis experiencias en la escuela superior o en cursos de la universidad, ¿qué temas de investigación me han llamado la atención? ¿Qué preguntas surgen a raíz de mi interés por este tema? Por ejemplo: ¿Por qué “X” tema sucede en el contexto donde vivimos?
- ¿Qué experiencias de investigación he tenido en proyectos o en el salón de clase?

2. **Comparte tus metas y autoevaluación.** Déjale saber a tu mentor(a) o consejero(a) que te interesa completar el PDP y discute tus aspiraciones, metas e inquietudes con él o ella. También puedes conversar con pares o estudiantes avanzados sobre tus planes. (Ver preguntas sugeridas al dorso.)

3. **Enfócate.** En el proceso de completar el PDP, notarás que el formulario te presenta varias áreas y actividades que puedes realizar durante tu carrera universitaria. No trates de cubrir demasiadas áreas o actividades. Recomendamos que le des prioridad a dos o tres actividades al año y te enfoques en esas.

4. **Actualiza tu PDP.** El PDP te provee una estructura para organizar tus metas cada año, establecer prioridades en diversas áreas (progreso académico, desarrollo profesional, experiencias de investigación, entre otras) y registrar tus logros. Recomendamos que lo revises por lo menos una vez al semestre para examinar tu progreso académico, las barreras y facilitadores de tu trabajo, y para analizar si tus metas han cambiado o se mantienen iguales.

5. **Sé flexible y paciente.** Recuerda que el PDP no es una camisa de fuerza. Se trata de un documento cambiante que debes ajustar a tus necesidades y aspiraciones, tomando en cuenta los recursos que tienes disponibles y tus circunstancias. Todos tus logros —aun los que no formaron parte de tu plan inicial— son importantes y valiosos para tu desarrollo académico.

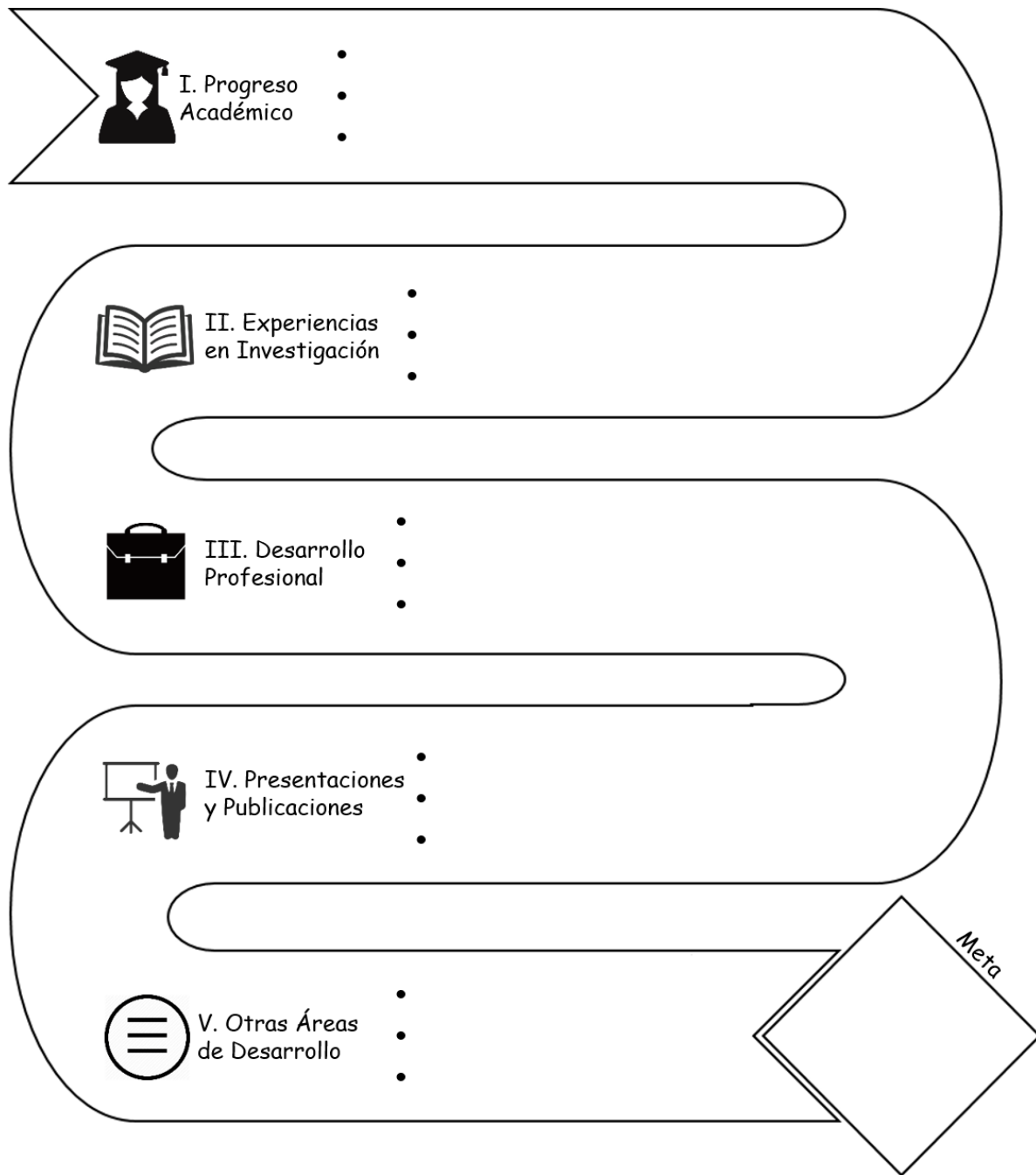
6. **Comparte tus logros.** Este documento es confidencial (para tu uso personal). Sin embargo, recomendamos que, al menos una vez al año, compartas el proceso de actualizar tu PDP, documentar tus logros y delinear planes para la próxima etapa, con tu mentor o mentora académica o de investigación, tu consejero(a) u otro estudiante. Algunos temas sugeridos para discutir son los siguientes:

- ¿Qué otros logros no planificados tuve este semestre? ¿Este año?
- ¿Qué apoyos/recursos tuve para lograr mis objetivos?
- ¿Qué barreras, si alguna, dificultaron mi progreso académico?
- ¿Qué puedo mejorar?
- ¿De qué me siento complacido(a) o satisfecho(a)?
- ¿Cuáles deben ser mis próximos pasos?

Tomado de: <https://www.cienciapr.org/es/upr-ipert/plan-de-desarrollo-profesional-pdp-anual-de-estudiantes-e-informe-de-logros>

Nombre:

Fecha:

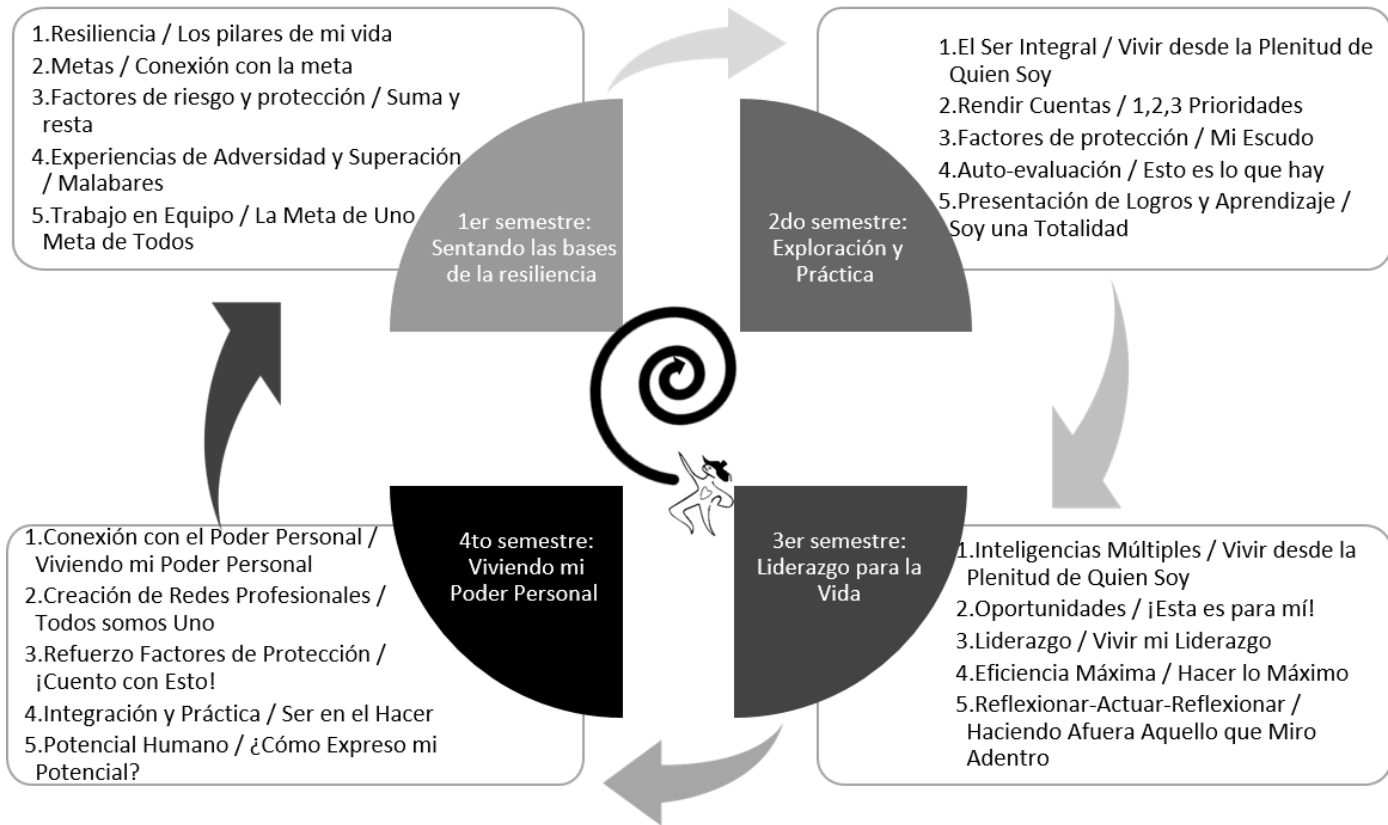


Instrucciones. Esta imagen representa tu ruta para alcanzar tu meta académica. Utilizando el PDP como referencia, establece tu prioridad y anota los pasos a seguir de acuerdo a lo que sea pertinente para tu etapa de estudios. Un ejemplo de cómo establecer prioridades: Si este semestre quieres identificar experiencias de investigación de verano, escribir un *curriculum vitae* (CV) y escribir un Ensayo Personal (*Statement of Purpose*) deben ser prioridad. Toma en cuenta estas preguntas de reflexión y autoevaluación semestral o anual para elaborar tu PDP:

- ¿Con qué mentores(as) o colaboradores(as) cuento?
- ¿Qué apoyos/ recursos y tiempo necesito para lograr mis objetivos?
- Mis objetivos ¿son viables considerando la etapa en que me encuentro?

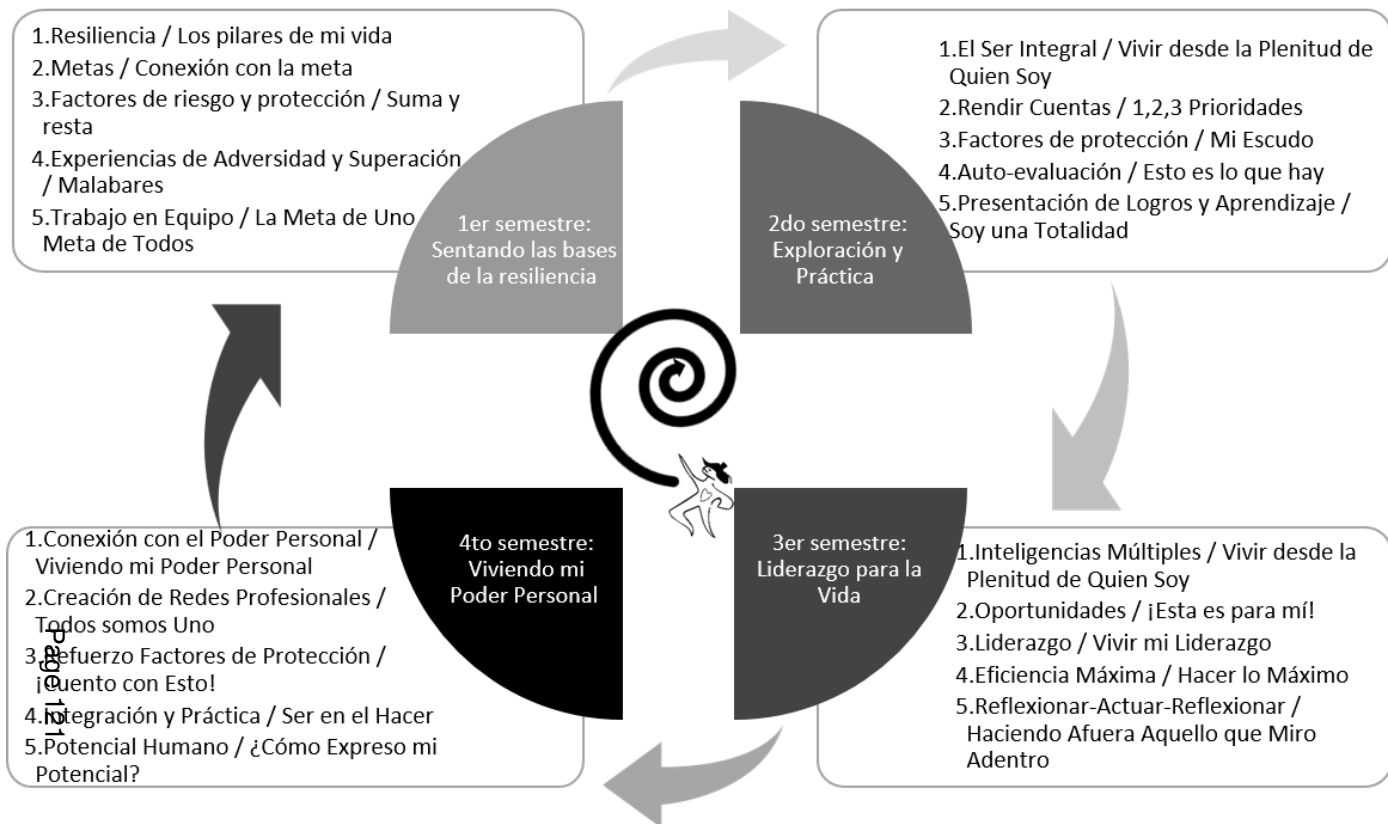
TALLERES DE COACHING DE RESILIENCIA

UPR CAYEY Y UPR HUMACAO

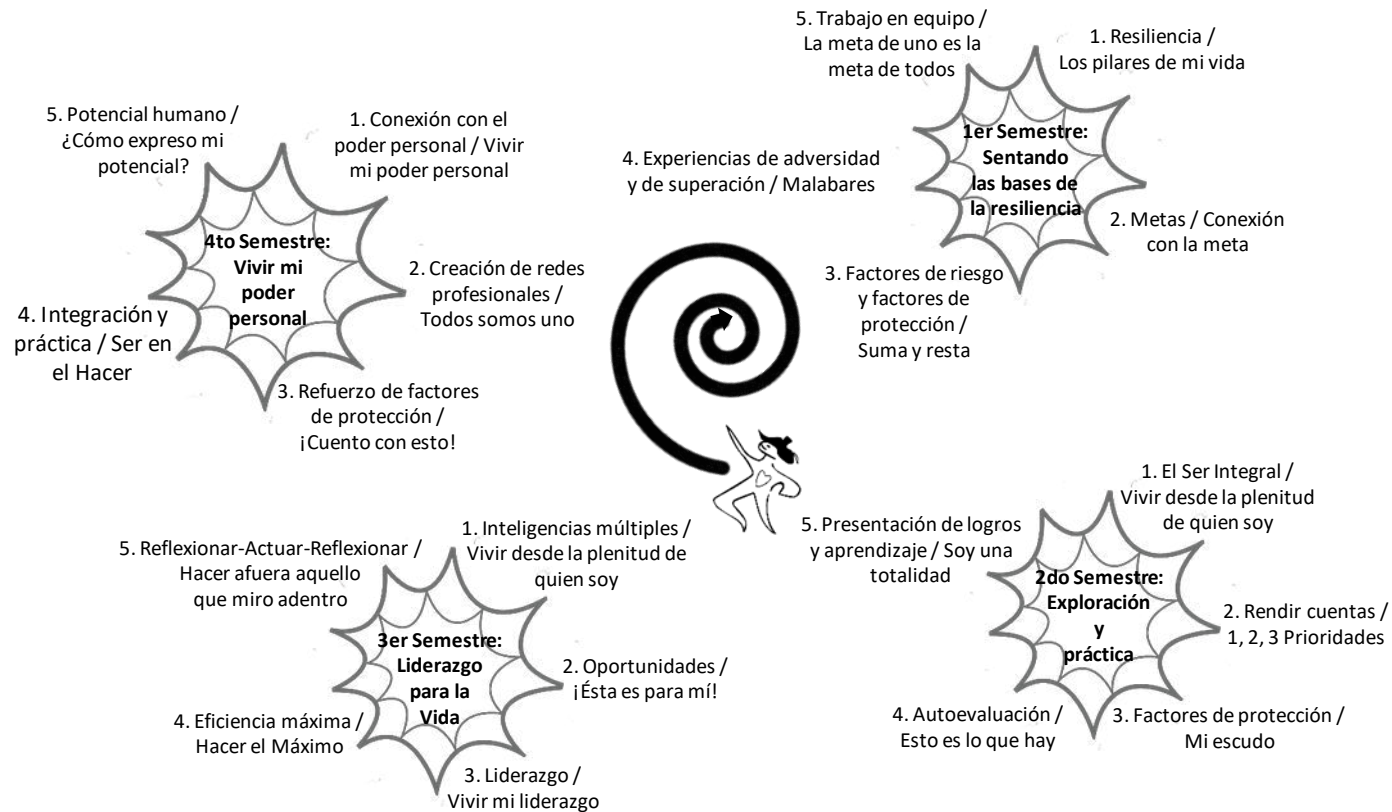


TALLERES DE COACHING DE RESILIENCIA

UPR CAYEY Y UPR HUMACAO



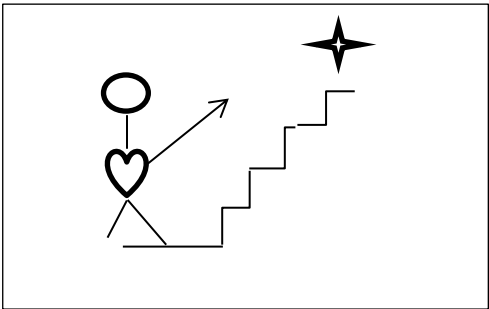
TALLERES DE *COACHING* DE RESILIENCIA UPR CAYEY Y UPR HUMACAO



Gráfica: Metas

El trabajo con las metas es intrínseco a la participación en el Programa IPERT. Las metas resultan un mapa hacia el cual los(as) estudiantes se dirigen. La siguiente gráfica es la representación imaginaria a realizar por el estudiante. Es un modelo. El estudiante utilizará su deseo, intención, imaginación y creatividad para realizarlo.

Gráfica representativa del trabajo individual del estudiante:



Gráfica representativa del trabajo colectivo de los(as) estudiantes:

Nuestras metas							

Mes: septiembre 2017
Tema: Metas
Taller: Conexión con la meta
Concepto: Delia Margarita Reyes López

Gráfica: SMART

El SMART (cuyo significado es “inteligente”) es una regla mnemotécnica ideada por George T. Doran en 1981 a través de un acrónimo con el siguiente significado:

- **S:** Specific / Específico
- **M:** Measurable / Medible
- **A:** Attainable / Alcanzable
- **R:** Relevant / Relevantes
- **T:** Time-Related / Con un tiempo determinado

La siguiente gráfica define los objetivos:

S (Specific)	Específicamente qué se quiere lograr	¿Qué?
M (Measurable)	¿Cómo se medirán los resultados?	¿Cuánto?
A (Attainable)	¿Cómo se alcanzará la meta?	¿Cómo?
R (Relevant)	¿Cuál será el fin de la meta?	¿Para qué?
T (Time-related)	¿En qué tiempo se llevará a cabo?	¿Cuándo?

Este recurso se presentará en *PowerPoint* a los estudiantes para generar una motivación y conexión con la importancia de establecer metas académicas, personales y profesionales. En el caso de este ejercicio se trabajará la meta académica.

Mes: septiembre 2017

Tema: Metas

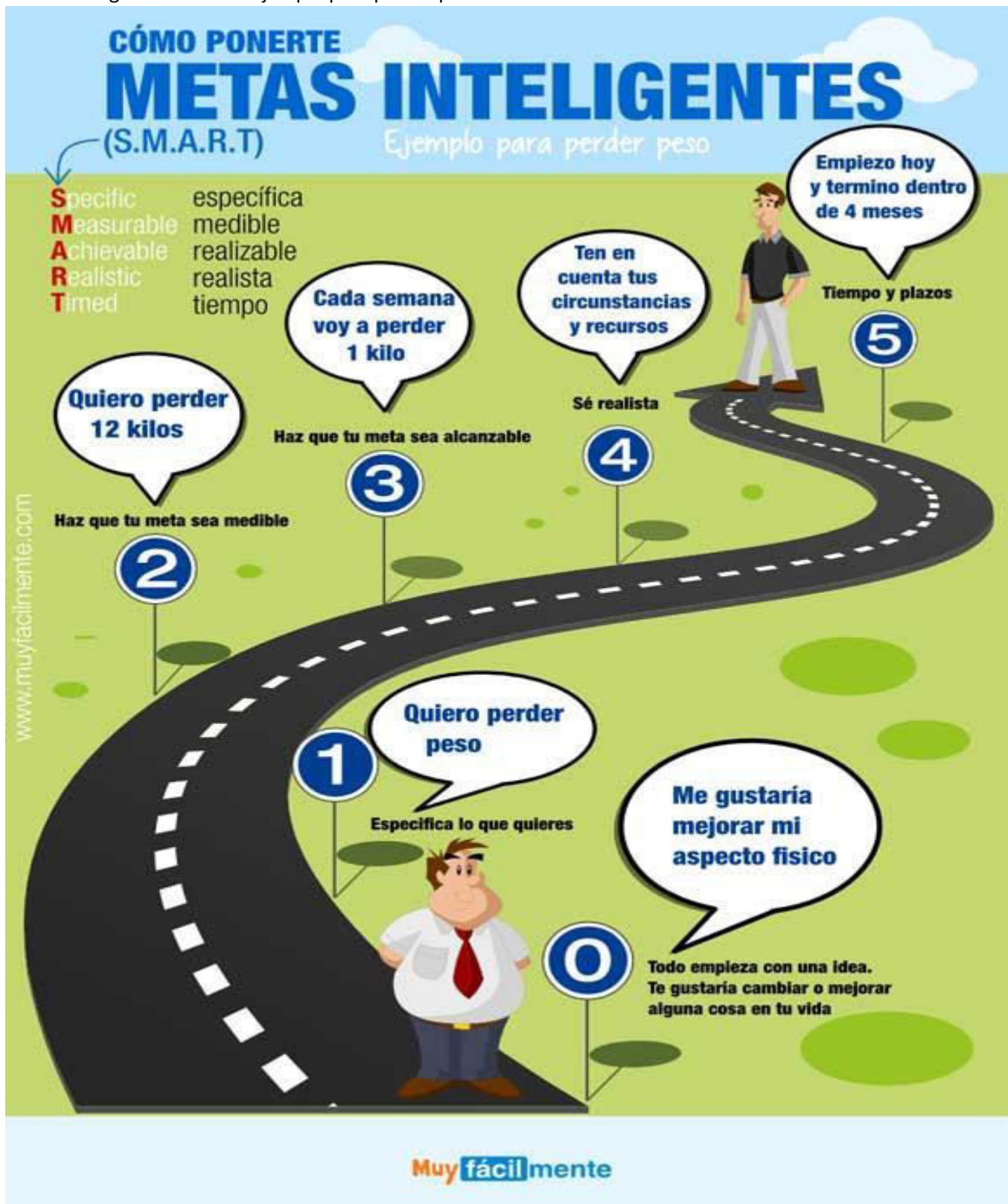
Taller: Conexión con la meta

Referencias:

Bartle, P. Ph.D, cec.vcn.bc.ca/mpfc/

<http://www.altonivel.com.mx/39894-smart-la-clave-inteligente-para-alcanzar-tus-objetivos/>

En esta infografía tienes un ejemplo para perder peso con el método SMART.



Ref. tomado de <http://www.organizartemagazine.com/como-establecer-metas-el-metodo-s-m-a-r-t/> el 4 de agosto de 2018

Gráfica: Factores de riesgo y protección

Nombre _____

Fecha _____

En la primera columna, identifica los factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad y pueden afectar tu vida estudiantil. En la segunda columna, identifica los factores de protección que actualmente cuentas y otros que podrías incorporar para aumentar tu capacidad de resiliencia.

Riesgo Cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud.	Protección Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Mes: Octubre 2017

Tema: Factores de riesgo y protección

Taller: Suma y resta

Referencias: Munist, Mabel, et al (1998). *Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud
<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>

La línea del tiempo de adversidad y superación

Nombre _____

Fecha _____

Reflexiona sobre tu vida y las diversas experiencias vividas. Haz este ejercicio como si estuvieras viendo una película. No te apegues a ninguna imagen. Pon atención a las experiencias de adversidad sin pasar juicio sobre ellas. Reconoce las experiencias de adversidad que han sido superadas. Identifica en el siguiente espacio las experiencias de adversidad y superación, escribiendo en la parte inferior, una clave o palabra para la experiencia de adversidad y en la parte superior, una clave o palabra de superación. Puedes añadir símbolos, el año, etapa de tu vida o cualquier otro elemento significativo para ti. Usa tu creatividad con las líneas. Solamente sirven de referencia.

Experiencias de superación

Experiencias de adversidad

Mes: noviembre 2017

Tema: Experiencias de adversidad y superación

Taller: Malabares

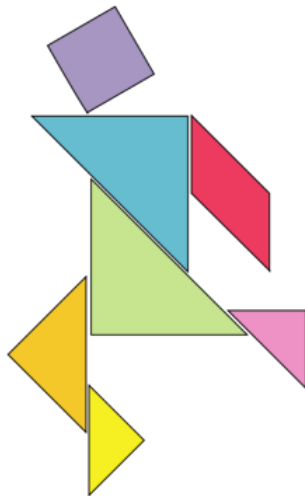
Concepto de Delia Margarita Reyes López

Gráfica: Tangrama

Es un juego cuya traducción del chino significa “siete tableros de astucia”. Es muy antiguo y su origen tiene varias fuentes. Consiste en formar siluetas de figuras con las siete (7) piezas sin solaparlas. Las piezas consisten de las siguientes figuras, llamadas “Tans”:

- 5 triángulos
- 1 cuadro
- 1 paralelogramo o romboide

Se utilizará para fomentar el trabajo en equipo, iniciativa, creatividad y salir de los esquemas mental creado.

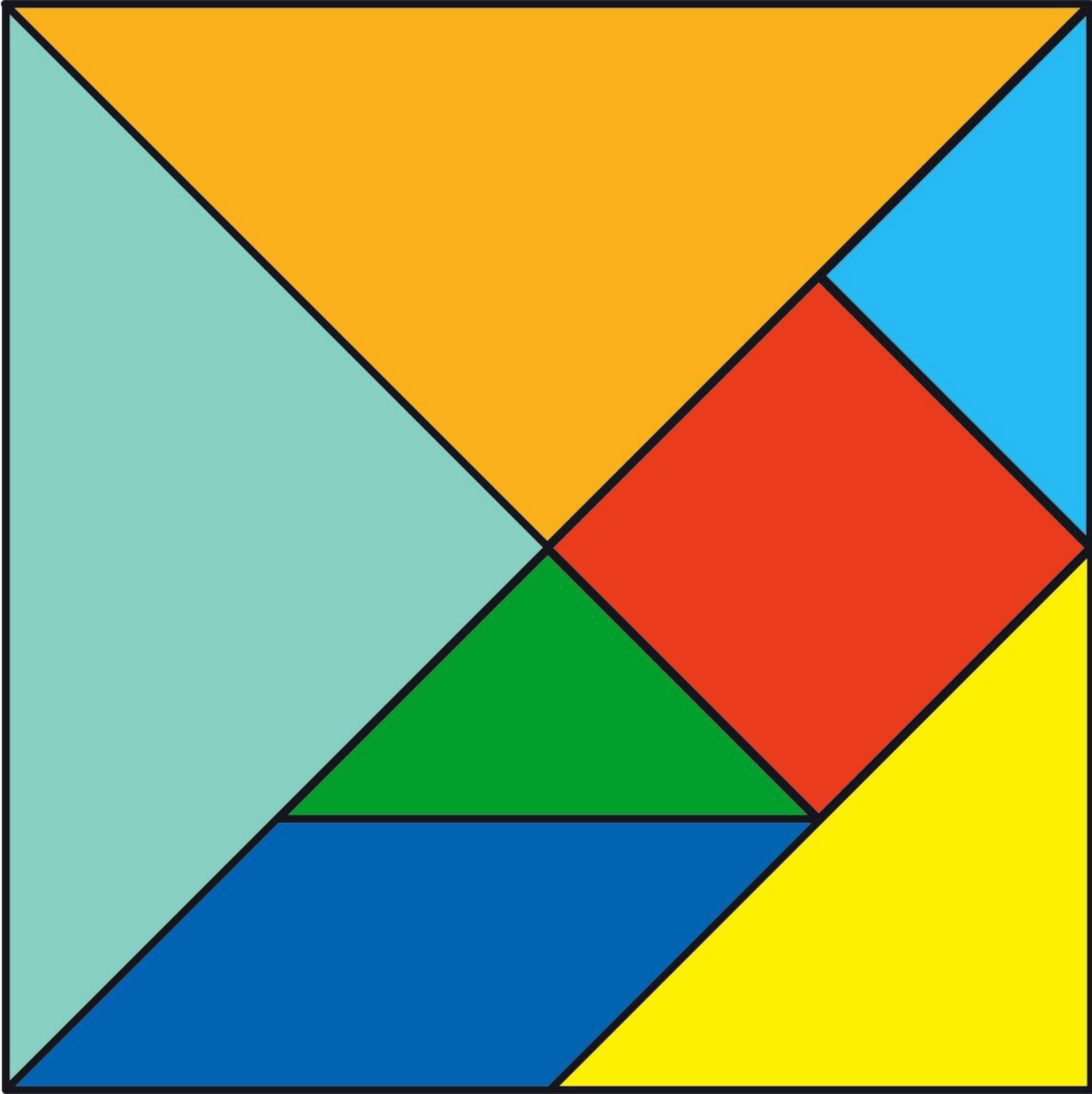


Mes: Diciembre 2017

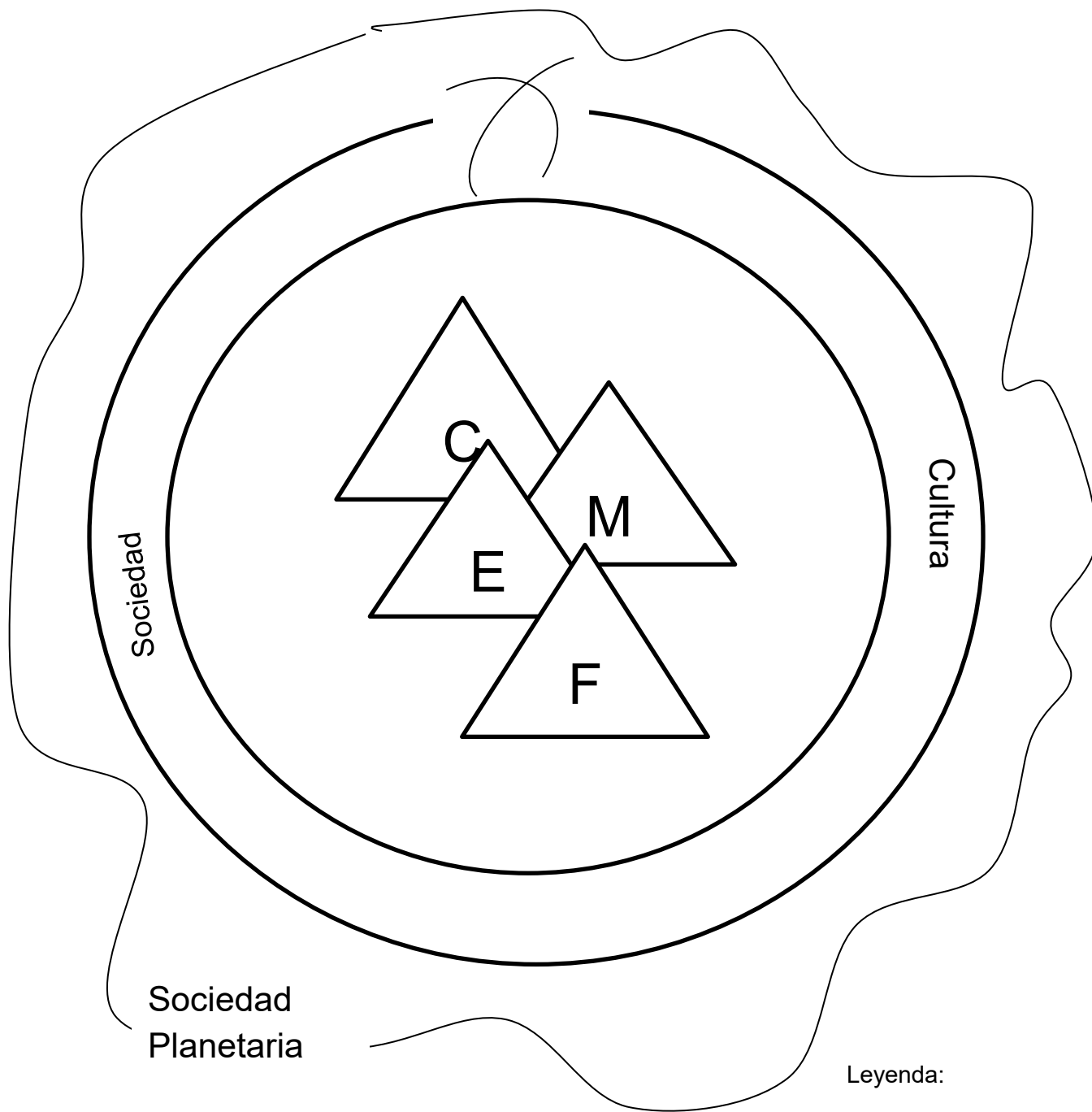
Tema: Trabajo en equipo

Taller: La meta de uno es la meta de todos

Referencias: <http://www.psycoayudainfantil.com/los-beneficios-del-tangram/>



Gráfica: Ser humano integral



Leyenda:

C: Cuerpo

M: Mente

E: Emociones

F: Familia

Accountability. Tomado de: <https://es.slideshare.net/HermesRincn/accountability-14807819>

Hermes Ruiz



¿Qué tan “accountable” eres?

A continuación una lista de conductas que reflejan la capacidad de una persona para asumir la responsabilidad y rendir cuentas de manera profesional. En una escala del 1 al 10, siendo 1 como “nunca” y 10 “siempre”, califica tu nivel de “accountability”. Tu calificación aplica tanto para el trabajo como para tu vida personal.

Premisa	Escala: 1 al 10 (Siendo 1 como “nunca” y 10 “siempre”)
1. Me comunico con regularidad y de manera objetiva.	
2. Si no entiendo algo, procuro obtener más información.	
3. Soy dueño/a de mis problemas y circunstancias.	
4. Cuando cometo un error, lo admito.	
5. Soy proactivo/a, me gusta tomar la iniciativa.	
6. Pregunto todo lo que necesito para hacer mi trabajo.	
7. Analizo mis actividades y me pregunto ¿Cómo contribuye esto a los objetivos de la organización o actividad que deseo realizar?	
8. Analizo mis actividades y me pregunto ¿qué más puedo hacer?	
9. Me doy el tiempo y me concentro cuando es hora de informar lo que he hecho.	
10. Me gusta la retroalimentación.	

Mientras más alto sea tu puntaje, es mejor. Revisa aquellos aspectos en que tu puntuación es baja y piensa qué puedes hacer para mejorar. Si fuiste honesto/a contigo (¿hay otra opción?), entonces tendrás los elementos para sobresalir y desarrollarte en cualquiera que sea la actividad que realices.

Tomado de: Responsabilidad y Rendición de Cuentas (accountability) (junio/2011)

<https://inteligenciaemocionalyproductividad.com/2011/06/24/responsabilidad-y-rendicion-de-cuentas-accountability/>

ACCOUNTABILITY

RENDIR CUENTAS

Compromiso Individual
Proactividad
Responsabilidad Personal

CERRAR BRECHAS

¿Qué
Falló?

¿Cómo
Corrijo?

RESULTADO

LOGRO DEL OBJETIVO
DESEADO

IDENTIFICAR AREAS A
MEJORAR

The ABCDE Method

alyssaideeb.com

PLAN YOUR DAY. ORGANIZE YOUR DAY. SAVE TIME IN YOUR DAY.

A Very important, you **MUST** do this task. There will be serious positive or negative consequences if you do/fail to do this task.

B This is a task you **SHOULD** do, but only has mild consequences. Never do a B task if an A task is not completed.

C A task that would be nice to do, but doesn't change your day if you do, or do not do this task.

D This is a task you can "delegate" to someone else. Outsource to leave time for your A tasks.

E Eliminate any E tasks. These won't make a difference in the productivity of your day.

Recuperado en: <http://beteranders.be/2017/03/28/geen-tijd-voor-alles-wel-tijd-voor-het-belangrijkste/abcde-method/>

Los Cuatro Cuadrantes de la Administración del Tiempo



Matriz Eisenhower

- **Importante:** Tareas que contribuyen positivamente con las metas y objetivos a largo plazo.
- **Urgente:** Tareas que generan una necesidad de reacción inmediata (mails, llamadas telefónicas, etc.).

¿Cómo funciona?

Primero debe realizarse una lista con todas las tareas por hacer. Es necesario establecer cuál es la meta para cada actividad (escuela, trabajo, hogar). En base a esto, proponer las tareas.

Cada una debe contestar a la pregunta **¿ayuda a cumplir la meta?** Si la respuesta es negativa, se elimina la tarea, optimizando entonces el tiempo. Luego se colocan en una matriz.

En el eje vertical destaca la importancia o no de la tarea. En el eje horizontal, su urgencia o no. La idea es que todo sea **comprensible a simple vista**, para ejecutar rápidamente acciones concretas:

- **Importante-Urgente:** Son cosas para HACER de inmediato, sin prórroga. Por ejemplo, contestar un correo, escribir un artículo para hoy.
- **Importante-No Urgente:** Tareas para DECIDIR. Se deben planear las horas o fechas para realizarlas; por ejemplo, hacer ejercicios o llamar a un familiar.
- **No Importante-Urgente:** Para DELEGAR. Son tareas en las que podemos acudir por ayuda, preguntándonos ¿quién puede hacerlo por nosotros? Ejemplo, reservar vuelos.
- **No Importante-No Urgente:** Tareas para ELIMINAR o POSPONER. Evita perder tiempo, decidiendo rápidamente qué hacer con ellas. Ejemplo, ver las redes sociales o borrar el correo basura.

Matriz Eisenhower

	Urgente	No Urgente
Importante	<u>Cuadrante I</u> • Crisis • Presiones • Proyectos con fecha de vencimiento	<u>Cuadrante II</u> • Relaciones personales • Nuevas oportunidades • Planificación futuro • Actividades preventivas • Crecimiento personal • Ocio, diversión
No Importante	<u>Cuadrante III</u> • Interrupciones • Email, reuniones, llamadas • Actividades populares • Presiones familiares	<u>Cuadrante IV</u> • Detalles • Ladrones del tiempo • Algunos emails y llamadas • Actividades placenteras

Ref. [Cómo usar la matriz del tiempo de Eisenhower para ... - TICbeat](#)

- **Cuadrante I (Importantes y urgentes):** Si una tarea es urgente e importante, debe ser prioritaria y **realizarse inmediatamente**, pues no hacerla trae consecuencias inmediatas y además, está conectada con nuestros objetivos de largo plazo. Estas son las tareas que nos hacen avanzar en la dirección correcta, son tareas por las que vale la pena luchar y a las que nos debemos enfocar de inmediato. Suelen ser problemas apremiantes o crisis inminentes.
- **Cuadrante II (Importantes pero NO urgentes):** Si una tarea es importante, pero no es urgente, corre el peligro de ser eternamente aplazada. Las tareas urgentes capturan nuestra atención fácilmente y nos pueden hacer ignorar tareas importantes. Por lo tanto, las tareas importantes, pero no urgentes, **se deben planificar** de manera que avancemos en ellas y dejemos de aplazarlas. Por ejemplo, se puede establecer plazos y fechas límites; se les pueden asignar un tiempo fijo, ya sea una hora diaria, tres horas a la semana o una cantidad acorde a nuestra forma de trabajar. Si se trata de una tarea muy grande, se puede subdividir en partes más pequeñas, con el fin de establecer una ruta y visualizar con mayor facilidad las acciones más próximas para tener un progreso.
- **Cuadrante III (NO Importantes y urgentes):** Si una tarea es urgente, pero no es importante, es ideal para ser **delegada** a otra persona, pues hacerla no aporta valor a nuestro trabajo, ni nos acerca a nuestras metas ¡sólo importa que se haga! Es ideal evitar estas tareas, para dedicarnos a las importantes. En ocasiones, esa presión por resolver cuanto antes este tipo de asuntos viene de las expectativas e intereses de otros compañeros.
- **Cuadrante IV (NI importantes NI urgentes):** Si una tarea no es ni importante ni urgente, **hay que tirarla a la basura. No vale la pena invertir en ella** y solo está consumiendo nuestro tiempo. Como resulta obvio, este cuadrante es el menos interesante de todos y las tareas que en él se encuentren solo deben ser abordadas cuando todas las demás hayan sido resueltas. Incluso, en la mayoría de las ocasiones, podemos delegar estas tareas en otras personas o directamente eliminarlas de la agenda.

Matriz Eisenhower

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

NO
IMPORTANTE

MATRIZ EISENHOWER

*En el sector 1: **TAREAS IMPORTANTES Y URGENTES.***

Alta prioridad. Son esas tareas que requieren una inmediata acción y no hacerlas trae consecuencias inmediatas. Están conectadas con nuestros objetivos a largo plazo. Son tareas que puedes hacer tú mismo, son tu responsabilidad. Pero significa que si pasas mucho tiempo aquí, trabajas únicamente como un solucionador de problemas, y nunca podrás encontrar tiempo para trabajar en planes a largo plazo. Suelen ser problemas apremiantes o crisis inminentes.

La pregunta clave que puedes hacerte es, con una buena planificación ¿podría haber evitado su urgencia?

Ejemplo: Llegar a tiempo al avión. ¿Es importante? — ¡Sí! ¿Es urgente? — ¡Claro!

*En el Sector 2: **TAREAS IMPORTANTES PERO NO URGENTES.***

Son trabajos que no deben ser pospuestos, generalmente se relacionan con los objetivos a largo plazo. Aquí es donde seguramente quieres pasar la mayor parte de tu tiempo, trabajando en algo importante y tener el tiempo para hacerlo correctamente. Son tareas que se deben **planificar** para avanzar en ellas y dejar de aplazarlas. Establecer fechas límites asignarles tiempo fijo (1 hr diaria, semanal). Si es tarea grande, subdividirla.

Algunos ejemplos son: reuniones de planificación, *brainstorming* (acopio de ideas), revisión de la estrategia, reuniones de tácticas a implementar, revisión de resultados.

*En el sector 3: **TAREAS URGENTES PERO NO IMPORTANTES.***

Considera la posibilidad de delegar estas tareas a otros. Hacerlas no aporta valor a nuestro trabajo ni nos acerca a nuestra meta ¡solo importa que se haga! Aquí es donde estás ocupado, pero no de un modo productivo. No permitas que las tareas de esta categoría desvíen tu atención de lo importante. El hecho de que sean urgentes no las convierte en importantes. Lo ideal es evitar estas tareas, para dedicarse a las importantes. En ocasiones, esa presión por resolverlos cuanto antes viene de las expectativas e intereses de otros compañeros.

Tareas no productivas, pero que quitan mucho tiempo. Este tipo de tareas no te dirigen hacia los objetivos que te propusiste. Por lo general, es todo tipo de ruido informacional. Por ejemplo, llamadas telefónicas largas, encuentros casuales, llamadas no importantes, la lectura de correos-e nuevos, etc.

Ejemplo: En pleno día laboral, te llama una amiga para saludarte. ¿Es importante? — No. ¿Es urgente? — Ya has contestado.

*En el sector 4: **TAREAS NI IMPORTANTES NI URGENTES.***

Totalmente prohibido perder tiempo con este tipo de tareas. Puedes dejarlas para después o eliminarlas.

Simplemente olvídate de estos asuntos. A veces para lograr tus objetivos debes saber decir tu "no" firme. Lo ideal es que este cuadro esté vacío. Si tienes tareas aquí, sólo se deben realizar cuando hayas resuelto las demás. Sin embargo, muchas veces agregamos ahí las peticiones de personas que muy dudosamente nos pueden corresponder con algo, los mensajes de personas poco conocidas y compras insignificantes.

Ejemplo: ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al cine? — La semana pasada. Entonces tal vez eso puede esperar hasta el fin de semana.

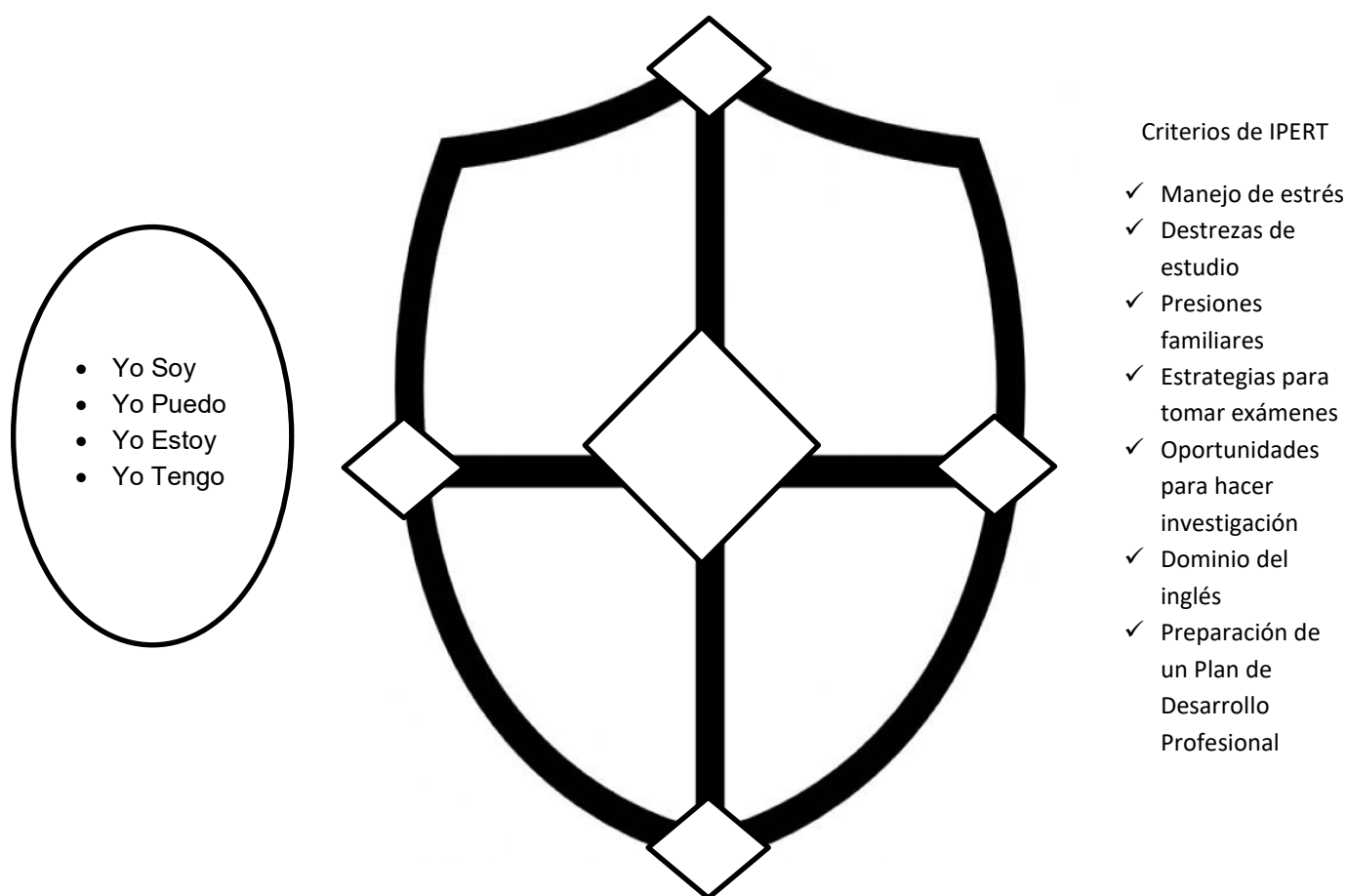
Algunos ejemplos son las distracciones de personas que se presentan sin cita, navegar en internet sin rumbo, facebook, etc.

MATRIZ EISENHOWER

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER Hacerlo ahora	DECIDIR Destinar hora para hacer las tareas
<u>NO</u> IMPORTANTE	DELEGAR ¿Quién puede hacerlo por ti?	ELIMINAR Borrar estas tareas por completo

Gráfica: Refuerzo de Factores de Protección

Instrucciones: De acuerdo al conversatorio sobre los criterios de cumplimiento de IPERT, según se atiendan se convertirán en oportunidad o debilidades, incluso amenazas. ¡Transfórmalos en factores de protección!



Acciones a emprender:

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

A. Pasos para el Escudo

1. Lee los criterios de IPERT y considera su importancia y prioridad.
2. Escudo: En la parte central del escudo, escribe tu nombre.
3. En el espacio interno del escudo escribe cuatro (4) criterios de IPERT. Escribe con la intención de transformarlos en factores de protección.
4. En la figura de cada extremo del escudo, comenzando por la parte superior y según las manecillas del reloj, asigna un número (1, 2, 3, 4). Estos números son las prioridades.
5. Escoge el Atributo Verbal de Resiliencia (en óvalo a la izquierda) que mejor refuerce el factor de protección elegido.
6. En la parte inferior del papel, escribe una acción a emprender por cada factor de protección.

Gráfica: Persona significativa

Instrucciones: **Identifica** una persona en tu diagrama de Pilares de Resiliencia que resulte significativa por el valor de su palabra y sus acciones. Recibes de esa persona, apoyo, escucha, guía y comprensión. También es crítica cuando te desvías del camino y tienes que mejorar en algo. **Dibuja** una figura que la distinga y escribe su nombre y su relación contigo. **Señala** 1-5 características o cualidades. **Resume** en un párrafo de 2-3 líneas el ejercicio. Usa lápices de colores.

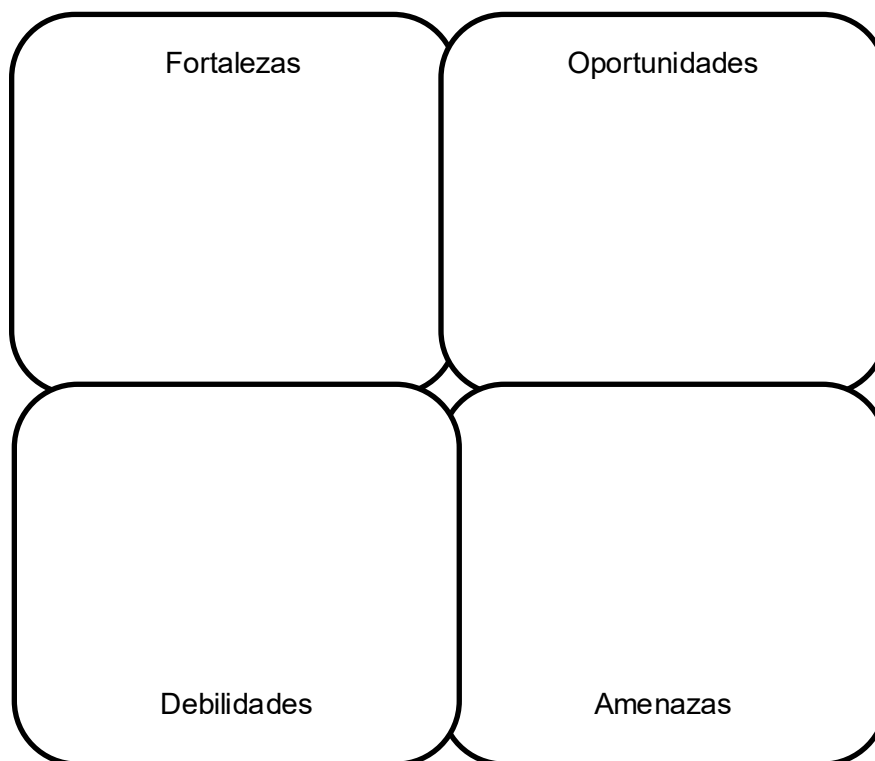


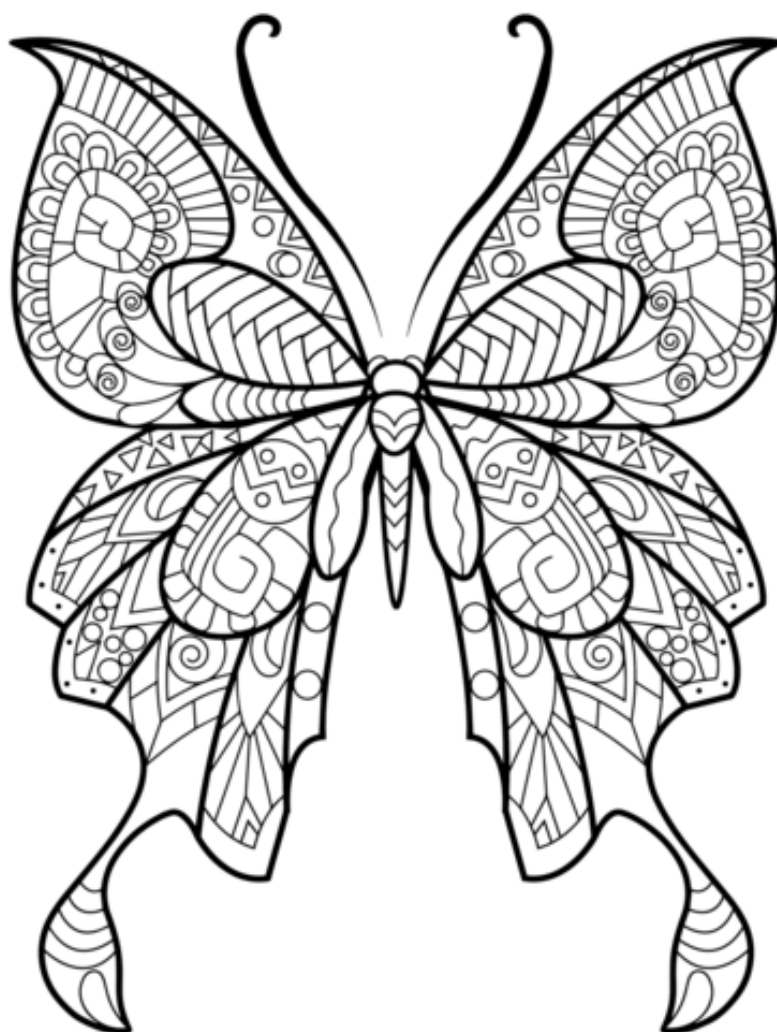
Nombre: _____ Fecha: _____

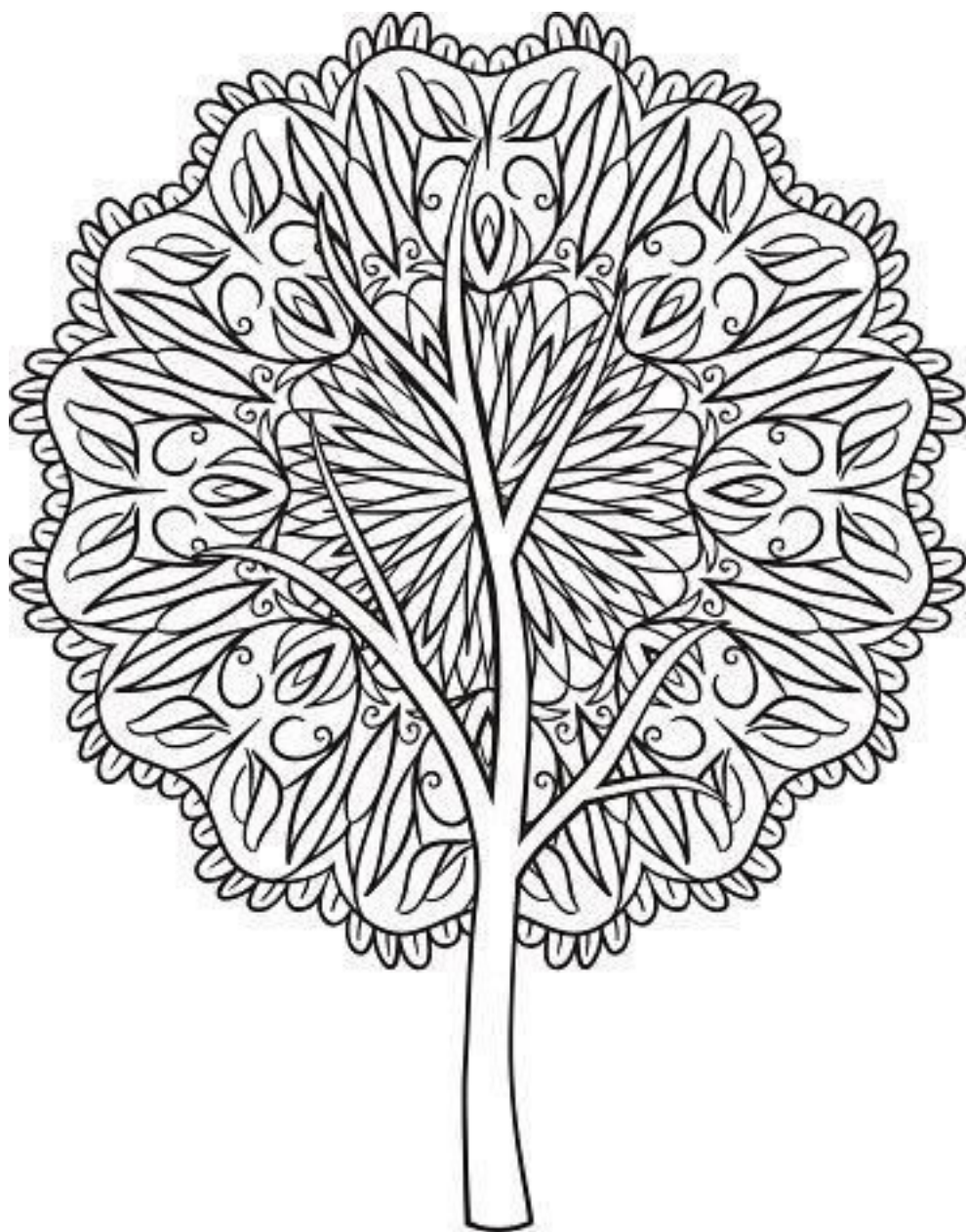
Gráfica: Matriz FODA (Autoevaluación de factores de riesgo y factores de protección)

Nombre _____ Fecha _____

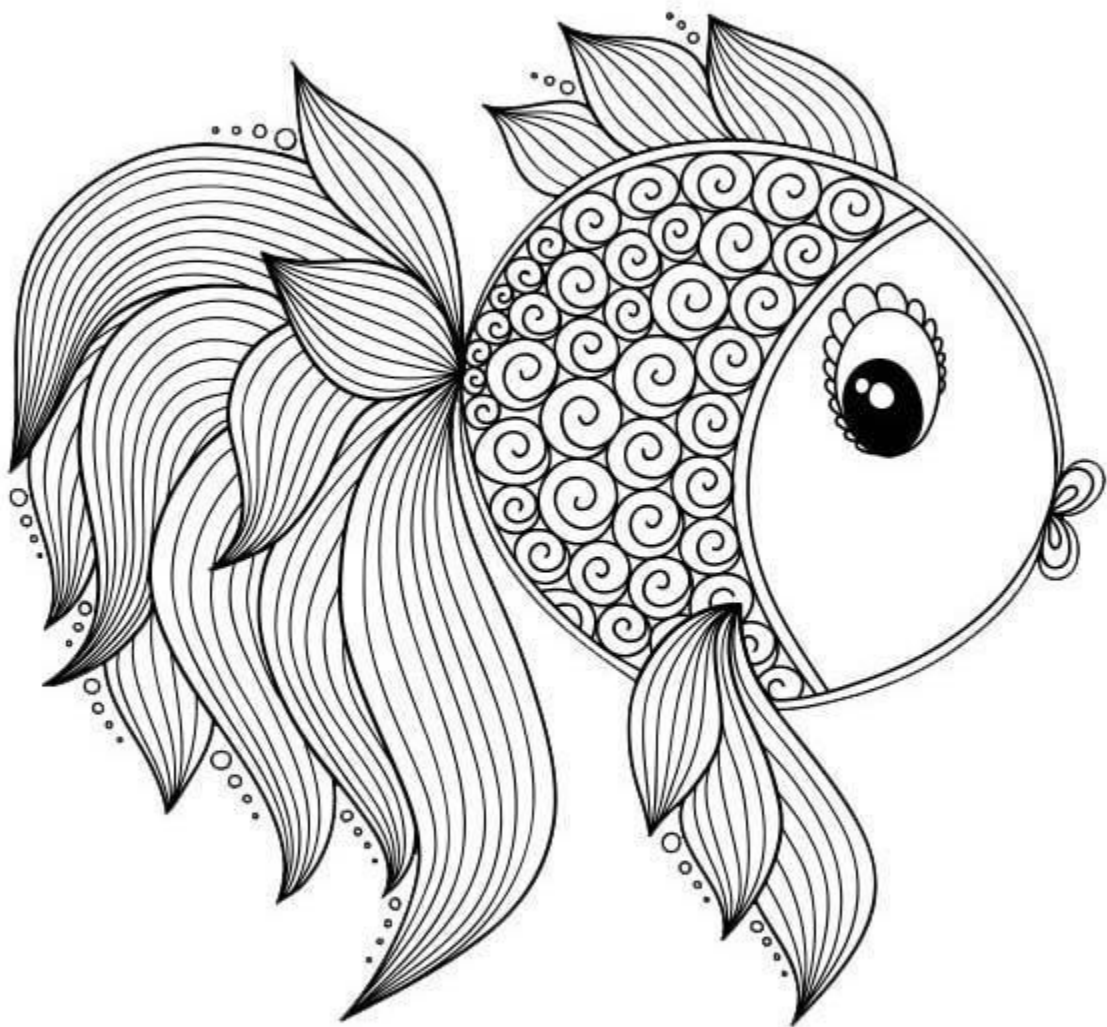
La Matriz FODA consiste en cuatro cuadrantes: Fortalezas (capacidades y habilidades especiales), oportunidades (factores que resultan positivos y que requieren ser explorados), debilidades (factores desfavorables, recursos y habilidades que no se poseen) y amenazas (factores externos que crean vulnerabilidad y eventualmente afectarán).





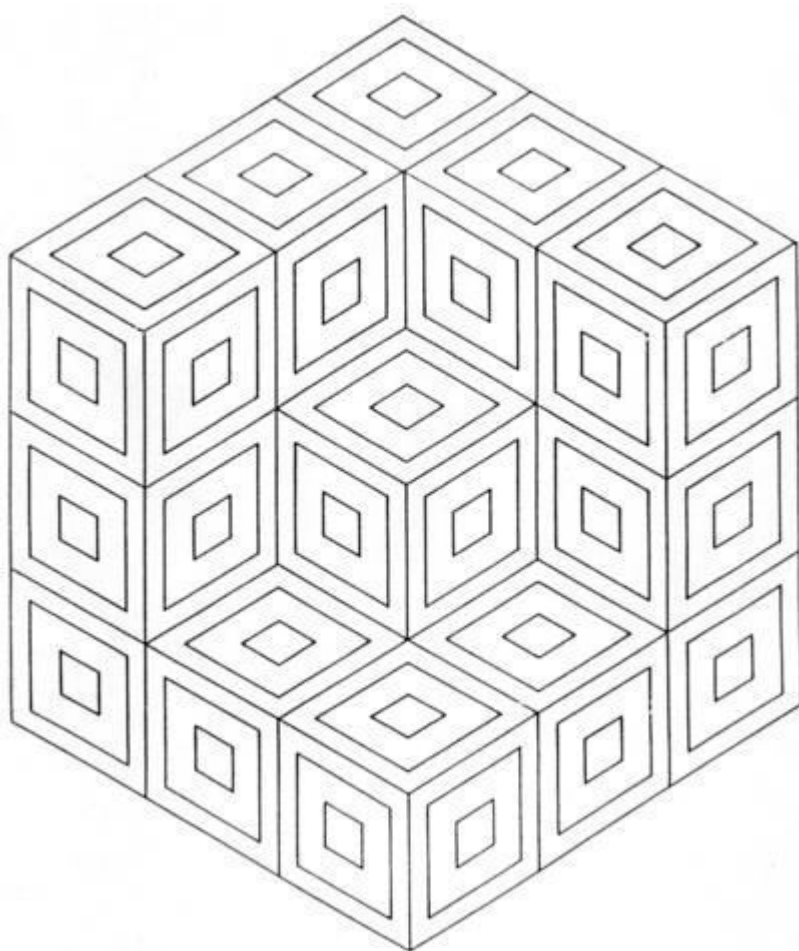


Recuperado de: <https://imprimemandalas.com/> el 12 de diciembre de 2019.

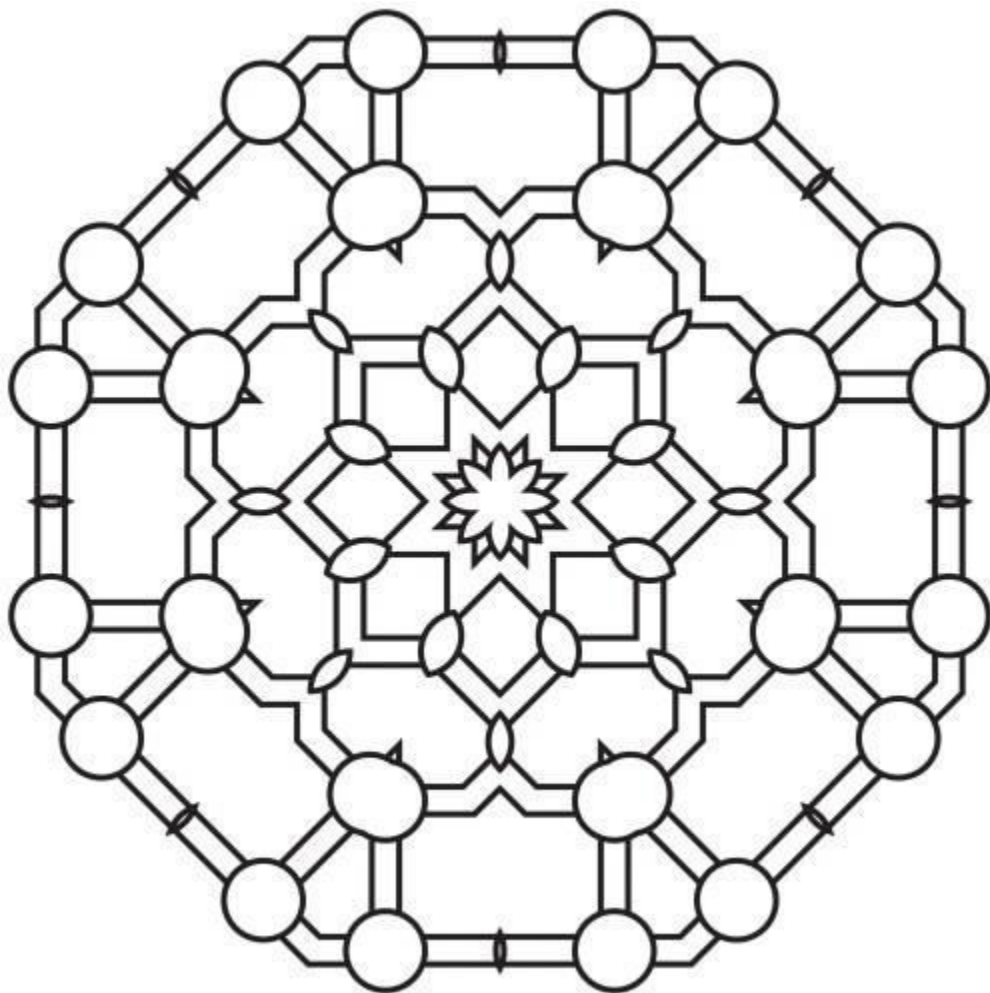




Recuperado de: <https://imprimemandalas.com/> el 12 de diciembre de 2019.







Los beneficios del Mandala

La palabra mandala proviene del sánscrito. Su significado es "círculo mágico". Se representa mediante diagramas y representaciones simbólicas. Su utilización se remonta al budismo y el hinduismo. La [Real Academia Española de la Lengua \(RAE\)](#) lo define como "dibujo complejo que representa las fuerzas que regulan el universo" y "que sirve como apoyo de la meditación".

¿Qué es un mandala?

El mandala típico, es un dibujo generalmente circular conformado por formas geométricas básicas, tales como triángulos, cuadrados, círculos y rectángulos. Su estructura, las figuras y la representación esquemática varían en cada cultura, configurando así su intención espiritual. Aunque tiene su origen en la India, se propagó por las culturas orientales. También se pueden encontrar en el cristianismo medieval, en las iglesias góticas y en los pueblos indígenas.



El mandala se asocia a lo espiritual. Cualquier persona puede dibujarlo y pintarlo. Esta actividad representa un camino evolutivo, al mostrar la peculiaridad de cada persona, ya que no pueden existir dos mandalas iguales, ni dibujados, ni pintados, si se han creado en su totalidad por distintas personas.



Beneficios del mandala

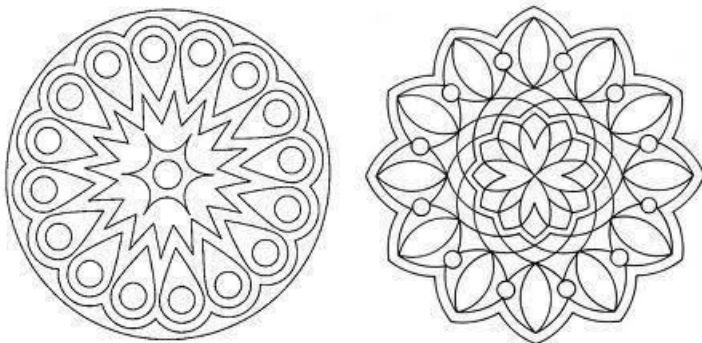
- Los beneficios que tienen que ver con el mandala, tal y como lo expone Carl Gustav Jung, son esencialmente **beneficios espirituales**. Culturalmente, los mandalas representan el ritual espiritual que facilita la “iluminación” —un cambio interior en que se halla la paz y la sabiduría—.
- No se puede omitir el hecho de que, además, los mandalas son una técnica efectiva para **aprender a concentrarse**. Nos ayudan a centrar nuestra atención en algo concreto, calmando así nuestra mente. Esta es una forma, sin duda, de estar en el presente y situarse en el aquí y el ahora. Por este motivo es una buena técnica asociada también al [mindfulness](#).
- Entre sus beneficios, también podemos destacar que es muy recomendable en personas que están pasando por un momento de exceso de preocupación, tristeza y depresión. Dibujar o colorear mandalas **ayuda a disminuir la ansiedad**, al hacernos más comprensivos y tolerantes.

Usos del mandala

El mandala como recurso terapéutico

Los mandalas son muy utilizados para la meditación, mediante el dibujo o la observación. El proceso de observación consiste en elegir un mandala ya hecho, sentarse en un lugar cómodo y acompasar la respiración, logrando un estado de bienestar y relajación mediante la observación continua de la figura, focalizando toda la atención.

Una técnica de relajación oriental consiste en emplear mandalas ya dibujados tan solo con las líneas y el fondo blanco, y colorearlos. Mediante esta focalización en pintar el mandala, se consigue restaurar la tranquilidad y conseguir un estado de [relajación](#), fortaleciendo a su vez la **creatividad**.



Esta técnica psicoterapéutica está recomendada tanto en el ámbito terapéutico, como en arte terapia y como técnica de relajación individual y grupal. Para todo tipo de personas, es una práctica sencilla con la que se obtiene muy buenos resultados, al conseguir estabilidad mental y homeóstasis espiritual, y equilibrar nuestra energía. Según la tradición del mandala, éste representa al ser humano, manifestando su [creatividad](#), ayudando a conectar con la esencia del ser, y haciendo que la sabiduría interna aparezca en forma de paz, calma y equilibrio ante cualquier circunstancia que estemos viviendo.

Objetivos del mandala

Instrumento educativo: sirve para desarrollar y potenciar la fluidez y originalidad de los [niños](#). En el ámbito afectivo y social permite **actitudes creativas frente a situaciones conflictivas**. Y en el ámbito psicomotor favorece las técnicas plásticas.

Estimulación cognitiva en personas mayores: Ya sea para crear o para colorear un mandala, a las personas ancianas que están desarrollando una demencia, les conviene mantenerse activas, y qué mejor que una actividad plástica. A través del mandala las personas mayores ejercitan factores tan importantes como la creatividad, la memoria y la concentración. Esta labor **es conveniente para mantener la agilidad mental**, reduciendo su deterioro por el paso del tiempo y la falta de estímulos.

Beneficios psicológicos del mandala

Los beneficios psicológicos del mandala, tras ver su utilidad quedan muy claros. Dibujar y colorear mandalas ayuda a ejercitar:

- La creatividad
- [Concentración](#)
- Atención
- Memoria
- Capacidad mental
- Nivel de conciencia
- Energía positiva

Es un gran recurso para **recuperar el equilibrio psicológico**. Por eso se utiliza tanto en el nivel terapéutico. Además, en el nivel cerebral permite trabajar con los dos hemisferios:

Hemisferio derecho: intuición, creatividad, espacio e imaginación.

Hemisferio izquierdo: capacidades lógicas y verbales tras comentar el mandala. También se ejercitan las capacidades que tienen que ver con la coherencia y el detalle.

¿Qué significado tienen los mandalas?

Estos dibujos están dispuestos de tal manera que quedan anclados al **inconsciente colectivo**, como afirmó [Carl Gustav Jung](#), al asumir que **el mandala es una representación de la totalidad de la mente y que engloba tanto la consciencia como el inconsciente**: *"A pesar de que somos hombres de nuestra propia vida personal, somos también, por otra parte, en gran medida, representantes, víctimas y promotores de un espíritu colectivo, cuya vida equivale a siglos. Podemos ciertamente imaginar una vida a la medida de nuestros propios deseos y no descubrir nunca que fuimos en suma comparsas del teatro del mundo. Pero existen hechos que ciertamente ignoramos, pero que influyen en nuestra vida y ello tanto más cuanto más ignorados son". Carl Gustav Jung. Recuerdos, sueños, pensamientos.*

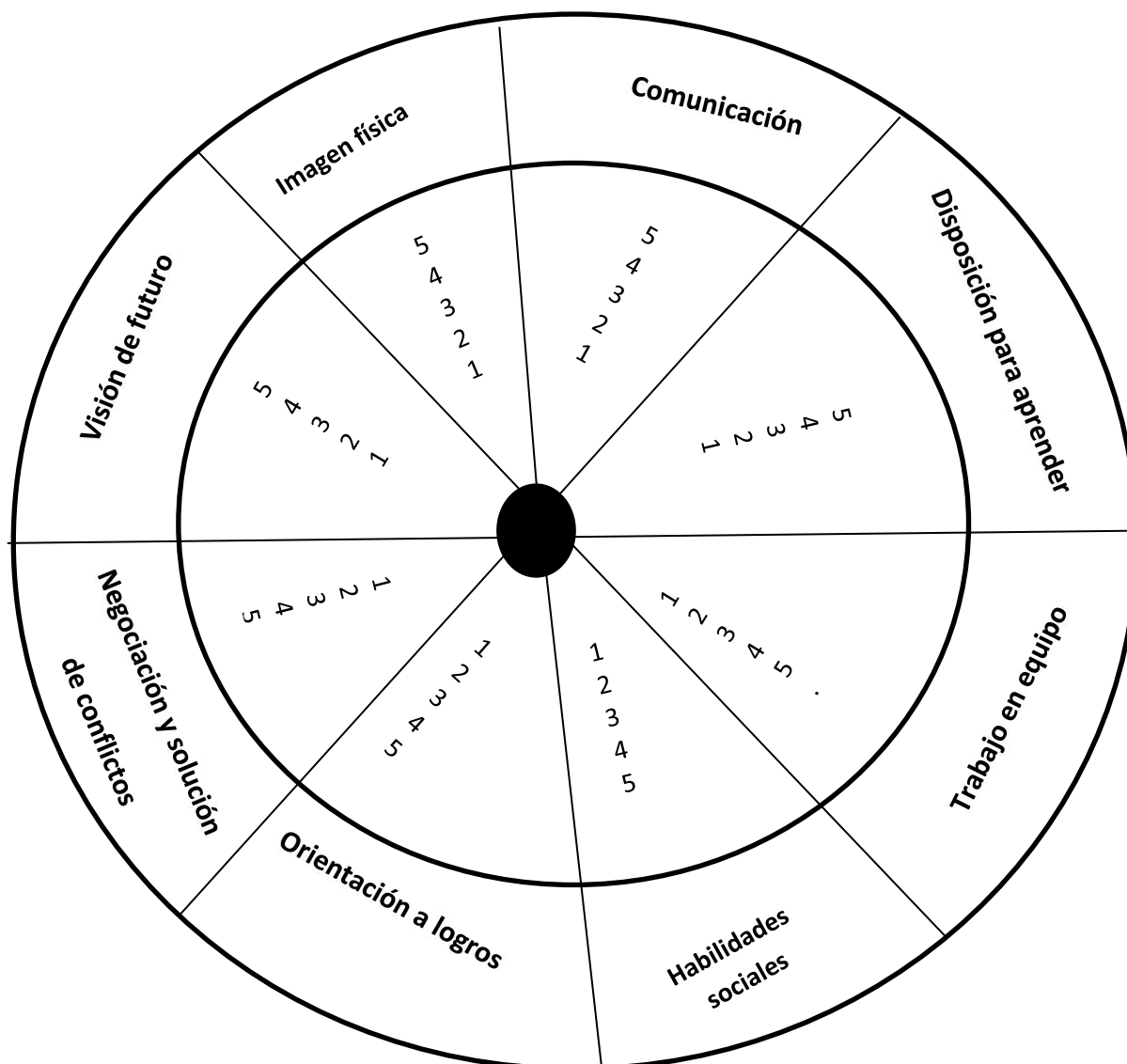
Todos los elementos que integran el mandala tienen un significado, las formas realizadas y los colores aplicados. Haz tu mandala, descúbrete a ti mismo, he iníciate en un proceso de relajación mental que te transportará a la calma. Aprovecha los beneficios de esta sencilla técnica milenaria.

Ref. <https://psiqueviva.com/curiosidades/los-beneficios-del-mandala/>

Gráfica: Rueda de liderazgo personal y académico

Nombre: _____

Fecha: _____



Instrucciones: Circula el número que represente el nivel de satisfacción respecto a cada área.

Leyenda:

Comunicación: coherencia, fluidez

Disposición para aprender: Curiosidad, creatividad

Trabajo en equipo: Actitud, toma de decisiones, sociabilidad

Habilidades sociales: Capacidad para interactuar con otras personas, sentirse cómodo(a) en un grupo.

Orientación a logros: Resultados, mejoramiento

Negociación y solución de conflictos: Reflexión, control

Visión de futuro: Conexión con la meta, con un propósito.

Imagen física: Satisfacción con la imagen corporal, aceptación.

<u>Activar Yo Estoy</u> Atributo de Resiliencia que conecta con sentimientos de fortaleza.	<u>Activar preguntas de empoderamiento</u> Son preguntas abiertas: Qué, cuándo, cómo, cuál... las cuales permiten explorar otras opciones.
<u>Mirada interna</u> La introspección permite sostener un diálogo interno, mirar honestamente las acciones propias.	<u>Preguntas de empoderamiento</u> ¿Qué consecuencias...? ¿Cómo me beneficiará...? ¿Qué otras opciones...?
<u>Validar el sentimiento</u> Cada sentimiento tiene su valor y su significado. Está bien sentirlo y aprender de él.	<u>Atención plena:</u> Respirar, observar, estar aquí-ahora. La Atención plena o <i>mindfulness</i> reconoce el presente como fuente de sabiduría.
<u>Escribir en el Diario Reflexivo</u> Escribir de forma reflexiva permite un diálogo interior honesto para ventilar emociones y enfocar la mente.	<u>Integrar valores</u> Examinar cuáles valores motivan la acción y elegir aquellos que son cónsonos con el propósito de vida, apoya a tomar mejor decisiones.
<u>Control de impulso</u> Implica detenerse antes de actuar con el primer impulso. Es un ejercicio de gran autocontrol y temple. Requiere práctica y activar la respiración. Se elige responder antes que reaccionar.	<u>Conexión con la meta y el propósito de vida</u> La conexión lleva a una visión mayor que la del presente.

<u>Hacer lluvia de ideas</u> Explorar todas las posibles formas de lograr un objetivo. No hay ideas descabelladas. Luego se eligen las pertinentes, de acuerdo a los valores.	<u>Abrirse a lo nuevo</u> Explorar ideas, formas de pensar, experiencias que permitan enriquecer la vida.
<u>Enfocarse en la solución</u> Poner toda la concentración en identificar los recursos necesarios para solucionar el reto.	<u>Permitir que el amor dé la respuesta</u> El amor es el sentimiento más puro. Desde allí se activa la compasión, la liberación del juicio, la empatía y la solidaridad.
<u>Centrarse</u> Respirar. Mirar hacia el interior. Activar la respuesta de relajación y enfocar en el aquí y ahora para actuar.	<u>Apalabrar la emoción</u> ¿Qué dice esa emoción tan fuerte? Desarrollar destrezas en el lenguaje emocional. Aprender a reconocer la emoción y hablar de ella.
<u>Pedir apoyo a la Tribu</u> Está relacionado con el <i>Yo Tengo</i>. La Tribu es el sistema de apoyo. Identifica quiénes son las personas significativas con quienes puedes contar.	<u>Afirmaciones</u> Las afirmaciones son enunciados expresados en el presente con el fin de programar la mente y enfocarse en la solución. Son un poderoso recurso para lograr metas.
<u>Desarrollar el carácter</u> Ser firme cuando hay que ser firme. Ser flexible cuando hay que ser flexible. El carácter implica determinación y firmeza.	<u>Espiritualidad</u> Conexión con una energía mayor a la dimensión humana.

<u>Actitud mental positiva</u> Posicionarse con una actitud mental positiva ante los retos es un paso hacia el logro. La actitud permite integrar los recursos de empoderamiento con el fin de lograr la victoria.	<u>Creatividad</u> Explorar todas las formas posibles de lograr de forma positiva lo que uno se propone.

Recursos de Empoderamiento

ESTRATEGIA DE PENETRACIÓN

ESTRATEGIA DE PENETRACIÓN Estrategias para cada Barrera		
BARRERA	USTED DEBE:	ESTRATEGIA
1- REACCIÓN DE UD.	RECUPERAR EQUILIBRIO MENTAL Y CONCENTRARSE EN LO QUE DESEA	1- SUBIR AL BALCÓN
2- EMOCIONES DE "B"	CREAR CLIMA ADECUADO Y DESACTIVAR EMOCIONES. HACER LO CONTRARIO DE LO QUE "B" ESPERA.	2- "PONERSE" DEL LADO DE ELLOS
3- POSICIONES DE "B"	ACEPTAR LO QUE DIGAN Y REPLANTEARLO PARA "ENFRENTAR EL PROBLEMA"	3- REPLANTEAR
4- DESCONTENTO DE "B"	TRATAR DE SALVAR EL "VACÍO" "AYUDAR" A "B" A TRIUNFAR	4- TENDER UN PUENTE
5- PODER DE "B"	DEMOSTRARLE A "B" QUE NO PUEDE GANAR SIN SU AYUDA	5- EMPLEAR EL PODER PARA EDUCAR (NO PARA VENCER)

Estrategia para negociar con personas obstinadas

1. En las negociaciones complejas, cada cual considera al otro como una persona difícil. No importa quién es el difícil; el reto es transformar un enfrentamiento en un ejercicio de solución conjunta de problemas. – William Ury.

❓ Autor de: **Supere el ¡No! Cómo negociar con personas que adoptan posiciones obstinadas**

2. Las **preguntas claves** que se plantea responder con la tecnología que propone son:

❓ ¿Cómo puede uno transformar un enfrentamiento en cooperación?

❓ ¿Cómo puede uno convertir conflictos que se van a desatar, en problemas que se van a resolver?

3. La cooperación no significa el fin de la competición.

❓ No eliminaremos nuestras diferencias —ni debemos eliminarlas—, pero podemos enfrentarlas de una manera más constructiva.

❓ El camino que lleva del enfrentamiento a la cooperación es la negociación.

Cinco obstáculos o barreras para la cooperación. 1.- La reacción de usted.

1. **Nosotros mismos** - Cuando uno está estresado, cuando uno se encuentra con un NO, o cuando uno es objeto de un ataque, lo natural es que uno desee dar golpe por golpe. Otra reacción puede ser ceder impulsivamente, tan sólo para cerrar la negociación y salvar las relaciones. Con esto, usted pierde y, habiendo demostrado debilidad, se expone a que otras personas le exploten. El problema que uno enfrenta en las negociaciones no es solamente el comportamiento difícil de la otra parte, sino también la reacción de uno mismo, que fácilmente podría perpetuar el comportamiento de la otra parte.
2. **Las emociones de los otros** - Los ataques podrían deberse a ira u hostilidad. Las posiciones inflexibles del otro podrían estar ocultando miedo y falta de confianza. Convencidos de que ellos tienen la razón, y de que usted está equivocado, podrían negarse a escucharlo.
3. **La posición de los otros** - En una solución conjunta, usted y la otra parte abordan y atacan el problema conjuntamente. El obstáculo en el camino es el comportamiento posicional de la otra parte: Su hábito de atrincherarse en una posición y de tratar de hacerlo ceder a usted. Con frecuencia, esta clase de personas no saben otra manera de negociar.

4. **El descontento de los otros** - Tal vez el objetivo de usted sea lograr un acuerdo satisfactorio para ambas partes, pero podría encontrar que a los de la otra parte no les interesa ese resultado. Podrían no ver cómo los beneficiaría a ellos. Aunque usted pueda satisfacer los intereses de ellos, quizá teman perder prestigio si se echan para atrás. Y, si la idea es de usted, podrían rechazarla tan sólo por esa razón.
5. **El poder de los otros** - Por último, si los de la otra parte ven la negociación como un asunto de ganar o perder, estarán resueltos a derrotarlo a usted. Tal vez se guíen por el precepto Lo que es mío es mío, y lo que es de usted es negociable. Si ellos pueden obtener lo que quieren mediante juegos de poder, ¿por qué van a cooperar con usted?

Filosofía de la estrategia de penetración

Para superar cada uno de estos obstáculos a la cooperación, Ury propone una estrategia de cinco pasos. Antes de analizar cada paso, Ury hace unas consideraciones interesantes que se resumen a continuación.

- ❑ La esencia de la estrategia de penetración es la acción indirecta, que consiste en **...hacer lo contrario de lo que naturalmente deseamos hacer (o esperan de nosotros) en situaciones difíciles...**
- ❑ Cuando la otra parte emplea evasivas o nos ataca, deseamos pagarle con la misma moneda. Cuando nos enfrentan con posiciones irracionales, tendemos a responder con el mismo comportamiento. Pero, lo único que logramos con esto es quedar frustrados, y jugar el juego que practican los de la otra parte y según las reglas de ellos.
- ❑ La única gran oportunidad que usted tiene es cambiar el juego, plantea Ury. En lugar de jugar a la manera de ellos, haga que ellos jueguen a la manera de usted, practicando la solución conjunta de problemas.
- ❑ Al igual que en las artes marciales, usted debe evitar oponer directamente su fuerza a la de su oponente. Como los esfuerzos por vencer la resistencia que ellos oponen sólo suele aumentarla, trate de evadir la resistencia. Es la mejor forma de superarla.
- ❑ En lugar de decirles qué cosa deben hacer, haga que le entiendan. En lugar de presionarlos para que cambien de parecer, cree un ambiente en el cual ellos puedan aprender. Solamente ellos pueden superar su propia resistencia; la tarea de usted es ayudarlos a ellos, plantea Ury.
- ❑ Antes de pensar en la estrategia que usted debe seguir, lo primero que debe hacer es prepararse. **El secreto del éxito en las negociaciones es sencillo: prepararse, prepararse y prepararse...**

- ❓ La mayoría de las negociaciones están ganadas o perdidas de antemano, desde antes de iniciar las conversaciones, según la calidad de la preparación... Usted no puede darse el lujo de no prepararse. Destine tiempo a la preparación, aunque ello signifique quitarle tiempo a la propia negociación, recomienda Ury.
- ❓ Identificadas las barreras, Ury propone la estrategia que debe aplicarse para enfrentar cada una. Un resumen de su propuesta se presenta en el siguiente esquema.

ESTRATEGIA DE PENETRACIÓN Estrategias para cada Barrera		
BARRERA	USTED DEBE:	ESTRATEGIA
1- REACCIÓN DE UD.	RECUPERAR EQUILIBRIO MENTAL Y CONCENTRARSE EN LO QUE DESEA	1- SUBIR AL BALCÓN
2- EMOCIONES DE “B”	CREAR CLIMA ADECUADO Y DESACTIVAR EMOCIONES. HACER LO CONTRARIO DE LO QUE “B” ESPERA.	2- “PONERSE” DEL LADO DE ELLOS
3- POSICIONES DE “B”	ACEPTAR LO QUE DIGAN Y REPLANTEARLO PARA “ENFRENTAR EL PROBLEMA”	3- REPLANTEAR
4- DESCONTENTO DE “B”	TRATAR DE SALVAR EL “VACÍO” “AYUDAR” A “B” A TRIUNFAR	4- TENDER UN PUENTE
5- PODER DE “B”	DEMOSTRARLE A “B” QUE NO PUEDE GANAR SIN SU AYUDA	5- EMPLEAR EL PODER PARA EDUCAR (NO PARA VENCER)

Estrategias recomendadas para cada obstáculo (barrera).

1. Subir al balcón.

- ❓ Esta es la estrategia para enfrentar la primera barrera: *La reacción de usted.*
- ❓ Cuando nos dicen, o nos hacen, algo que nos incomoda, generalmente, tenemos tres posibles reacciones: **contra atacar, ceder, o romper relaciones.**
- ❓ Ninguna nos conduce adonde queremos. *Hable con ira y pronunciará el mejor de los discursos, que siempre lamentará,* plantea Ury, citando a Ambrose Bierce.
- ❓ Cuando usted se encuentre en una situación difícil, se recomienda: tomar las cosas con calma, pensar con serenidad y analizar las cosas con objetividad.
- ❓ Para esto, imagine que la discusión tiene lugar en un escenario y que usted **SUBE AL BALCÓN, que le permite ver el escenario. Ello significa apartarse de sus impulsos y emociones naturales.**
- ❓ El objetivo de esta primera estrategia es que usted logre recuperar el equilibrio mental y concentrarse en lo que desea. Para esto, Ury propone tres comportamientos:
 - ✓ Identifique el juego (las tácticas que le están aplicando),
 - ✓ Considere sus puntos vulnerables, y
 - ✓ Tómese tiempo para pensar
- ❓ Para identificar el juego, Ury comenta los tres tipos de tácticas más frecuentes que suelen aplicarnos.
 - ✓ “muro piedra” - Su oponente tratará de convencerlo de que su posición no puede modificarse.
 - ✓ “ataques” - Son tácticas de presión para intimidarlo y hacerlo sentir incómodo, hasta el punto en que usted prefiera ceder a las exigencias. Pueden ser amenazas como: “Si no lo aceptan, corren el riesgo de ...”;
 - ✓ “trucos” - Son tácticas encaminadas a engañarlo para que usted ceda. Funcionan sobre la base de que usted supone que la contraparte actúa de buena fe y dice la verdad. Puede ser manipulando u ocultando información.
- ❓ La clave para neutralizar el efecto de una táctica es reconocerla. Si usted se da cuenta de que la táctica de “B” es “muro de piedra”, sabrá que no es del todo inflexible; si identifica un “ataque”, se sentirá más seguro; si reconoce un “truco”, no caerá en la trampa. “Póngase el radar, no la armadura”, recomienda Ury.
- ❓ Una vez haya identificado el juego y haya controlado su deseo de reaccionar, el paso siguiente es **ganar tiempo para pensar, para “SUBIR AL BALCÓN”.**

- ✓ Para esto, Ury recomienda: **hacer una pausa y callar;**
- ✓ repetir la “cinta magnetofónica” (es decir, repetir sus argumentos, como si no le hubieran dicho nada); y
- ✓ solicitar una pausa.
- ✓ Nuestro impulso natural ante una situación o persona difícil es reaccionar.
- ✓ Pero también es el peor error que podemos cometer. “Lo primero que usted debe hacer cuando esté negociando no es tratar de controlar a su oponente, sino tratar de controlar su propio comportamiento”, recomienda Ury.

2. Póngase del lado de su oponente

- ❓ Rara vez conviene responder a los prejuicios y a las emociones con un ataque frontal. Es mejor fingir que uno está de acuerdo con ellos, para ganar tiempo y poder combatirlos.
- ❓ El secreto para desarmar a una persona es la sorpresa. Hacer todo lo contrario de lo que él espera que usted haga. Si “B” se atrinchera tras un “Muro de Piedra”, lo que espera es que usted lo presione; si ataca, espera que usted oponga resistencia. Haga todo lo contrario. “Póngase del lado de él”. Esto lo desalienta y le abre el camino para cambiar su postura adversa.
- ❓ “Ponerse del lado del oponente” implica tres cosas: **escuchar, reconocer y acceder.**
 - ✓ Escuchar lo que ellos dicen.
 - ✓ Reconocer su punto de vista, sus sentimientos, su idoneidad y su prestigio.
 - ✓ Acceder, cada vez que pueda.
- ❓ Cuando su oponente se niega a escuchar, lo más lógico es que usted desee hacer lo mismo. Cuando discrepa de todo lo que usted dice, no le será fácil a usted estar de acuerdo con lo que le digan. Aunque estas son reacciones perfectamente comprensibles, crean un juego que no conduce a ninguna parte, plantea Ury.
- ❓ Lo que usted debe hacer para romper la resistencia de su oponente es invertir esa dinámica. Si usted quiere que lo escuchen, comience por escuchar. Si quiere que él reconozca su punto de vista, reconozca usted primero el de su oponente. Si usted desea que él esté de acuerdo con su posición, comience por mostrarse de acuerdo con la de él, hasta donde sea posible.
- ❓ La concesión más económica que usted puede hacerle a otra persona es escucharlo. Todos tenemos una profunda necesidad de ser comprendidos. Cuando usted satisface esa necesidad, crea la oportunidad para cambiar el curso de la negociación. Para escuchar, se necesita paciencia y autocontrol. MotíVELO a que hable, verifique su percepción y utilice las técnicas de la escucha (resumir, parafrasear), reconozca su punto de vista y emociones.

3. Replantear

- ❓ Establecido un clima favorable para la negociación, el siguiente desafío es “cambiar el juego”. Para esto, haga lo contrario de lo que usted se siente tentado a hacer.
 - ✓ Trate al otro como un compañero. En lugar de rechazar lo que dice, acéptelo y replantéelo, como una oportunidad para hablar del problema. “Lo comprendo... Me parece sugerente su propuesta... ¿Por qué quiere usted eso? Ayúdeme a entender el problema que quiere solucionar”.
 - ✓ Al responder, la otra persona tiene que centrarse en los problemas e intereses y no en las posiciones. Con esto, usted propicia el “cambio del juego”, de una confrontación de posiciones a un análisis para la solución de problemas.
 - ✓ Finalmente, para el “replanteo” ante los “trucos”, Ury propone: Formular preguntas aclaratorias (que pongan en evidencia el “truco”). Formule una petición razonable, convierta el truco en una ventaja para usted (aplicándolo en una contrapropuesta suya), ponga en evidencia la táctica de su oponente, negocie la “negociación” (restablezca las reglas del juego).

4. Tienda un Puente

- ❓ Usted está preparado para llegar a un acuerdo, tras:
 - ✓ controlar sus emociones
 - ✓ calmar las de su oponente y
 - ✓ replantear su posición.
- ❓ Sin embargo, es posible que su oponente no quiera llegar a un acuerdo. La resistencia puede manifestarse de varias maneras: Falta de interés en las propuestas de usted, planteamientos ambiguos, demoras, incumplimientos o una negación directa.
- ❓ A menudo, atribuimos la resistencia de nuestro oponente a su personalidad o su forma de ser, pero detrás del estancamiento suele haber razones de peso. Cuatro de las más comunes, según Ury, son:
 - ✓ No es idea de “B”.
 - ✓ Intereses no satisfechos.
 - ✓ Temor a quedar mal.
 - ✓ Pretender lograr mucho en muy corto tiempo.
- ❓ En lugar de presionar a su oponente hacia un acuerdo, haga todo lo contrario; trate de atraerlo en la dirección que usted desea que avance.

- ❓ Lo que tiene que hacer es **tender un puente de oro sobre el vacío entre ustedes**, replantear la retirada y convertirla en una marcha hacia una solución mejor.
- ❓ **Tender ese “puente” significa ayudar al oponente a superar los cuatro obstáculos** más comunes que impiden llegar a un acuerdo, que se mencionaron anteriormente.
- ❓ Para estos, Ury propone las siguientes estrategias:
 - ✓ Incluir a su oponente en la solución, para que esta se convierta en una idea suya, no solo de usted.
 - ✓ Satisfacer los intereses de su oponente.
 - ✓ Ayudarlo a quedar bien.
 - ✓ Facilitar el proceso de negociación, hasta donde sea posible.

5. Use el poder para educar, no para vencer.

- ❓ *“El mejor general es el que nunca se deja arrastrar a la batalla”*, una cita de Sun Tzu con que inicia Ury la presentación de esta estrategia.
- ❓ ¿Qué camino le queda a usted si, a pesar de todos sus esfuerzos, su oponente se niega a llegar a un acuerdo, porque piensa que tiene más poder que usted para imponerle su solución? Usted podría llegar a la conclusión de que no le queda otra alternativa que jugar el juego de su oponente, amenazar o tratar de obligarlo a que renuncie a sus posiciones (intereses).
- ❓ La ira y la hostilidad harán inservibles sus esfuerzos anteriores. Como dijo Gandhi, *“Ojo por ojo, y todos podemos acabar ciegos”*.
- ❓ El peor error que podemos cometer cuando nos sentimos frustrados es abandonar el juego de solucionar problemas para embarcarnos en el juego del poder.
- ❓ En lugar de usar el poder para vencer a su oponente, utilícelo para ayudarlo a entrar en razón, para que comprenda que la única forma de ganar es ganar juntos. Trate de hacerle ver que lo peor sería no llegar a un acuerdo. Incluso si usted gana la batalla, es probable que pierda la guerra, pues en el proceso podría destruir las relaciones con su oponente. Desempeñe el papel de un “consejero respetuoso”.
- ❓ Advierta, no amenace. Las preguntas quizás no siempre sean suficientes para “educar” a su oponente acerca de las consecuencias de no llegar a un acuerdo.
- ❓ El siguiente paso es plantear directamente las consecuencias. Sin embargo, usted debe tener cuidado de no amenazar. Una amenaza directa también hará que la organización de su oponente se una en contra suya.

- ❓ Los conflictos internos que pueda haber entre ellos, y que quizás usted pueda aprovechar en algún momento, pasarán a segundo plano y todos se unirán para atacarlo a usted, el enemigo común.
- ❓ La clave está en decir las cosas en forma de advertencia, de “preocupación”, no de amenaza. Hay una diferencia fundamental, aunque sutil.
- ❓ Amenazar es anunciar la intención de lesionar o castigar al oponente. Advertir, por el contrario, es prevenirlo acerca de un peligro. La amenaza comunica lo que usted está dispuesto a hacer si él no accede.
- ❓ La advertencia comunica lo que “podrá suceder” si no llegan a acuerdo, presenta las consecuencias como si fueran producto de la situación, no de acciones que usted pueda tomar. La amenaza implica enfrentamiento; la advertencia comunica respeto. Presente su información en un tono neutral y deje que su oponente sea quien decida.
- ❓ Demuestre y utilice su MAAN: Si su oponente hace caso omiso de su advertencia, el siguiente paso es demostrarle el MAAN (Mejor Alternativa de Acuerdo Negociado) que usted tiene.
- ❓ Forme coaliciones: Usted solo podría no tener suficiente poder.
- ❓ Muchas veces, incluir a otras partes es la forma más eficaz de refrenar los ataques del oponente. Lo más natural es acudir a los amigos y aliados; raramente pensamos en apelar a gente cercana a nuestro oponente.
- ❓ Recorra a terceros: Al margen de posibles “coaliciones”, puede ser efectivo “incorporar” a terceros.
- ❓ Deje que su oponente escoja: Cuando parece que su oponente está accediendo, usted debe permitirle que tome su propia decisión. Respete la libertad que él tiene de escoger entre las consecuencias de no llegar a un acuerdo y el “puente de oro” que usted le ofrece. No le dé a su oponente dos alternativas inamovibles. Permita que tome “su” decisión.
- ❓ Aunque esté en posición de ganar, negocie: Un resultado impuesto nunca es estable. Aunque usted tenga una ventaja decisiva de poder, piénselo dos veces, antes de lanzarse a la victoria imponiendo un acuerdo humillante a su oponente. Los resultados más estables y satisfactorios, incluso para la parte más fuerte, suelen ser los que se logran a base de negociaciones.
- ❓ Forje un **acuerdo duradero**: Una vez que usted logre hacer entrar en razón a su oponente, el último desafío es traducir esa buena voluntad en negociar un acuerdo sólido y duradero.

- ❑ Llegar a un acuerdo es una cosa, ejecutarlo es otra. Es necesario diseñar un convenio que induzca a su oponente a cumplir y que lo proteja a usted en caso contrario. No necesita mostrar desconfianza, sino actuar independientemente de la confianza.
- ❑ Otro aspecto de un “acuerdo duradero” son las relaciones. Si su oponente deja la mesa sintiéndose agraviado, quizá no haga un buen trabajo para convencer a sus representados de las ventajas del acuerdo, o se presentarán dificultades en su ejecución. Déjelo con la sensación de que “logró una victoria”.
- ❑ Finalmente, Ury plantea que **pongamos toda nuestra atención en la satisfacción de ambas partes, no en la victoria.**
- ❑ No trate de imponer una solución a su oponente, sino de educarlo acerca de la mejor alternativa para él, y para usted. “En síntesis, utilice el poder para educar, no para atacar”, concluye.

Ref. https://degerencia.com/articulo/estrategia_para_negociar_con_personas_obstinadas/

De Gerencia.com

RESILIENCIA

es la

CAPACIDAD DE UNA PERSONA

de

para hacer

con

HACER LAS COSAS BIEN

FRENTE A LAS ADVERSIDADES DE LA VIDA, SUPERARLOS

FACTORES PROTECTORES

a pesar de

CONDICIONES DE VIDA ADVERSAS

y

SALIR DE ELLOS

COMPETENTE

como

TIENE PENSAMIENTO CRITICO

TOMA DE INICIATIVA

FIRME EN SUS PROPOSITOS

METAS Y MOTIVACIONES PARA SALIR ADELANTE

POSEE HABILIDADES PARA LA VIDA

CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS

RESILIENCIA

es la

CAPACIDAD DE UNA PERSONA

de

para hacer

con

HACER LAS COSAS BIEN

FRENTE A LAS ADVERSIDADES DE LA VIDA, SUPERARLOS

FACTORES PROTECTORES

a pesar de

CONDICIONES DE VIDA ADVERSAS

y

SALIR DE ELLOS

COMPETENTE

como

TIENE PENSAMIENTO CRITICO

TOMA DE INICIATIVA

FIRME EN SUS PROPOSITOS

METAS Y MOTIVACIONES PARA SALIR ADELANTE

POSEE HABILIDADES PARA LA VIDA

CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS



Portafolio de Coaching de Resiliencia

A continuación las guías:

1. ****Diagrama de sus Pilares de Resiliencia.*** Pueden incluir además de sus padres y abuelos, a sus hermanos y hermanas, y personas significativas.
2. ***Mapa conceptual de metas (académicas y profesionales)*.** ¿Dónde estoy y hacia dónde me dirijo? Incluir fases de trabajo del PDP.
3. ***Collage de factores de protección.*** ¿Cómo activan el autocuidado y previenen el riesgo?
4. ****Mandala de oportunidades y logros. ****Puedes buscar *plantillas* de Mandalas en *Pinterest* o crear uno.
5. ***Reflexión del proceso de Coaching de Resiliencia.*** ¿Qué logró de haber participado en este Proyecto? 1-2 párrafos.
6. ***Haiku*** (en la portada).

Es un portafolio creativo y sencillo (no simple).

Puedes llevar tu Mandala (del Taller#10) y el *Dreamcatcher*.

RECUERDA INCLUIR ACCIONES PROACTIVAS DEL PDP.

Dime si vas PROYECTAR algo. LLEVA TU *PENDRIVE* O ENVÍA PRESENTACIÓN A Mariluz.
Estoy a tu disposición. Confirma recibo.



Abrazos. *Coach* Margara

Lista de materiales de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia¹
Semestre agosto–diciembre – UPR Cayey - UPR Humacao
Eje I – Talleres #1 al #5

A. Taller #1 – Resiliencia

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Pre-prueba	
3.	Diarios (por cantidad de estudiantes)	
4.	Carta de agradecimiento (Instrucciones)	
5.	Sobres (de acuerdo a número de estudiantes)	
6.	<i>Name tag</i>	
7.	Crayolas – 1 caja	
8.	Lápices de colores – 2 cajas	
9.	Lápices o bolígrafos – 10	
10.	Bolita (provista por <i>Coach</i>)	
11.	Papelitos post it (tamaño mediano) – 2 paquetes	
12.	Papel de estraza (2') ENROLLADO – color blanco – 1 rollo	
13.	Marcadores – 1 caja	
14.	Cinta adhesiva/ <i>Masking tape</i> – 1 rollo	

¹ Los que están marcados en amarillo deben ser provistos por la(el) *Coach*.

15.	Papel en blanco (8 ½" x 11") – 20 hojas	
16.	Tarjetas 4 x 6 (de acuerdo al número de estudiantes)	

B. Taller #2 – Metas

#	Materiales	OK
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	
3.	Gráfica: Smart	
4.	Copias del PDP	
5.	Carta de proyección (Instrucciones)	
6.	Sobres	
7.	Papelote (2') ENROLLADO – color blanco – 1 rollo	
8.	Masking tape – 1 rollo	
9.	Marcadores – 1 caja	
10.	Papel en blanco – 20 hojas	
11.	Computadora y proyector	
12.	Papelitos post it (tamaño mediano) – 2-3 paquetitos	
13.	Tijeras -2	
14.	Lápices de colores – 2 cajas	
15.	Lápices o bolígrafos - 10	
16.	Ovillo de hilo – 2 a 3	

17.	Diarios (librito) - 5	
-----	-----------------------	--

C. Taller #3 – Factores de riesgo y factores de protección

#	Materiales	OK
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	
3.	Gráfica: Factores de riesgo y protección	
4.	Papelote (2 pies) ENROLLADO – color blanco	
5.	Masking tape – 1rollo	
6.	Lápices de colores – 2 cajas	
7.	Crayolas - 1 caja	
8.	Marcadores -1 caja	
9.	Periódicos y revistas (provistos por Coach)	
10.	Pega – 2-3 pots	
11.	Tijeras - 3	

D. Taller #4 – Experiencias de adversidad y superación

#	Materiales	OK
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	
3.	Gráfica: Línea de la adversidad y superación	
4.	Papel en blanco – 20 hojas	
5.	Lápices de colores – 2 cajas	
6.	Papelote (2 pies) ENROLLADO – color blanco 1 rollo	
7.	Marcadores – 1 caja	
8.	Masking tape – 1 rollo	
9.	Pega - 1	
10.	Tijeras - 1	
11.	Bolas (provistas por Coach) para ejercicio de malabarismo	

E. Taller #5 – Trabajo en equipo

#	Materiales	OK
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	
3.	Tangrama (2 sets)	
4.	Pega – 3 potes	
5.	Papel en blanco -20 hojas	
6.	Papelote (2 pies) ENROLLADO – color blanco	
7.	Masking tape - 1 rollo	
8.	Marcadores – 1 caja	
9.	Vasos plásticos, cartoncitos, paletas. Ejercicio de la torre. Materiales provistos por Coach	

Nota: Materiales marcados en amarillo serán provistos por el(la) *Coach*.

Preparado por Delia Margarita Reyes López, *Coach*, CEC

Actualizado: marzo 2020

Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Lista de materiales - Segundo semestre

Recinto: Cayey	Fecha de la solicitud:
Tema del taller: Rendir cuentas/ 1, 2, 3 prioridades	Solicitado por: Delia Margarita Reyes López
Fecha del taller: De acuerdo al calendario	
Salón: Casa de Histriones	

#	Materiales	Cantidad
1.	Recortes de revistas, periódicos	1
2.	Crayolas	3 cajas
3.	Lápices de color	4 cajitas
4.	Pega blanca	4 pots
5.	Papel de estraza	2 pedazos (2'cada uno)
6.	Cinta adhesiva	1
7.	Tijeras	5
8.	Bolígrafos	30
9.	Papel en blanco (8 ½ x 11)	30
10.	Papelitos <i>post-it</i> de diversos colores	1-2 paquetes
11.	Marcadores	2-3

Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Lista de materiales – Segundo semestre

Recinto: Cayey	Fecha de la solicitud:
Tema del taller: Presentación de logros y aprendizaje/ Soy una totalidad	Solicitado por: Delia Margarita Reyes López
Fecha del taller: De acuerdo al calendario	
Salón:	

#	Materiales	Cantidad
1.	Gráfica de Mandalas (en la Guía debe haber modelo) – Hay que identificar 5-7 modelos diferentes de Mandalas, que no resulten muy complicados debido a que se pintarán en el salón). Podemos colaborar en esta tarea.	30 copias
2.	Papel en blanco (8 ½ x 11)	30
3.	Crayolas	3 cajas
4.	Lápices de color	4 cajitas
5.	Pega blanca	4 potes
6.	Papel de estraza	2 pedazos (2'cada uno)
7.	Cinta adhesiva	1
8.	Tijeras	5
9.	Bolígrafos	30
10.	Papelitos post it	1-2 paquetes
11.	Marcadores	2-3

Talleres de Coaching de Resiliencia
Lista de materiales Segundo semestre

Recinto: Cayey	Fecha de la solicitud:
Tema del taller: Factores de protección/ Mi escudo	Solicitado por: Delia Margarita Reyes López
Fecha del taller: De acuerdo al calendario	
Salón:	

#	Materiales	Cantidad
1.	Gráfica del Escudo	
2.	Gráfica de persona significativa	
3.	<i>Hula hoops</i>	3-4 (están en inventario)
4.	Carteles en papel cartón (8 ½ x 11): YO PUEDO, YO SOY, YO TENGO, YO ESTOY	2 sets
5.	Crayolas	3 cajas
6.	Lápices de color	4 cajitas
7.	Pega blanca	4 pots
8.	Papel de estraza	2 pedazos (2'cada uno)
9.	Cinta adhesiva	1
10.	Tijeras	5
11.	Bolígrafos	30
12.	Papel en blanco (8 ½ x 11)	30
13.	Papelitos <i>post-it</i>	1-2 paquetes

14.	Marcadores	2-3
-----	------------	-----

Talleres de Coaching de Resiliencia

Lista de materiales - Segundo semestre 2018

Recinto: Cayey	Fecha de la solicitud:
Tema del taller: Autoevaluación/ Esto es lo que hay	Solicitado por: Delia Margarita Reyes López
Fecha del taller: De acuerdo al calendario	
Salón: Taller de Histriones	

#	Materiales	Cantidad
	Matriz FODA (esta gráfica debe estar en la Guía original, pregunta a Mariluz, si tienes dudas)	30 copias
	Papel en blanco (8 ½ x 11)	30
	Crayolas	3 cajas
	Lápices de color	4 cajitas
	Pega blanca	4 pots
	Papel de estraza	2 pedazos (2'cada uno)
	Cinta adhesiva	1
	Tijeras	5
	Bolígrafos	30
	Papelitos post it	1-2 paquetes
	Marcadores	2-3

Taller #10 – Presentación de logros

#	Materiales	Cantidad	OK
1.	Hoja de asistencia	Grupo #1	
2.	Papelote	2 rollos en blanco	
3.	Marcadores	3-5	
4.	Lápices de colores	10-15	
5.	Papel en blanco	10	
6.	Mandalas	15	
7.	Cinta adhesiva	1	
8.	Diario	Plan B	
9.	Crayolas	1	
10.	Papelitos post it	2 libretitas	

Preparado por Delia Margarita Reyes López, Coach, CEC

Actualizado: marzo 2020 -Rev. Mariluz Franco Ortiz 12/18/2020

Lista de materiales de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Semestre agosto-diciembre – UPR Cayey - UPR Humacao
Eje III – Talleres #11 al #15

Taller #11 – Inteligencias múltiples

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo - 10	
3.	Gráfica de Inteligencias Múltiples	
4.	Computadora	
5.	Proyector	
6.	<i>Handout</i> de presentación en PPT para estudiantes	
7.	Lápices de color – 2 cajas	
8.	Lápices o bolígrafos - 10	
9.	Papelote (2') ENROLLADO – color blanco	
10.	Marcadores - 1 caja	
11.	<i>Masking tape</i> – 1 rollo	
12.	Tijeras –2	

B. Taller #12 – Oportunidades

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo - 10	
3.	Elipse con abalorios. Provisto por <i>Coach</i>	
4.	Papelote (2') ENROLLADO – color blanco	
5.	Lápices de color – 2 cajas	
6.	Lápices o bolígrafos - 10	
7.	Marcadores – 1 caja	
8.	Alambre dulce - 1 rollo de 6'	
9.	Masking tape – 1 rollo	
10.	Hilos de tejer – 2–3 ovillos	
11.	Plumas – 1 paquete	
12.	Abalorios – 1 caja	
13.	Pistola de pega caliente – 2	
14.	Tubos de pega caliente – 4-6	
15.	Tijeras – 3	

C. Taller #13 – Liderazgo

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo – 10	
3.	Gráfica: Rueda de liderazgo	
4.	Lápices de color – 1 caja	
5.	Lápices o bolígrafos – 10	
6.	Papelote (2') ENROLLADO – color blanco	
7.	Marcadores – 1 caja	
8.	<i>Masking tape</i> – 1 rollo	
9.	Tijeras – 2	

D. Taller #14 – Eficiencia máxima

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo – 10	
3.	Gráfica: Factores de Eficiencia	
4.	Lápices de color – 2 cajas	
5.	Lápices o bolígrafos – 10	
6.	Papelote (2') ENROLLADO – color blanco	
7.	Marcadores – 1 caja	
8.	<i>Masking tape</i> – 1 rollo	
9.	Tijeras -2	

E. Taller #15 – Reflexionar-Actuar-Reflexionar

#	Materiales	Ok
1.	Hoja de asistencia	
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo - 10	
3.	Gráfica: Herramientas de empoderamiento	
	Recursos de Empoderamiento (papelitos)	
4.	Papelote	
5.	<i>Masking tape</i>	
6.	Lápices de colores	
7.	Lápices o bolígrafos – 10	

Lista de materiales de los Talleres de *Coaching* de Resiliencia
Semestre enero-mayo 20XX – UPR Cayey - UPR Humacao
Eje IV – Talleres #16 al #20

A. Taller #16 – Conexión con el poder interno

#	Materiales	Cantidad	Ok
1.	Hoja de asistencia		
2.	Pre-prueba		
3.	Diarios / Hoja suelta	De acuerdo a matrícula	
4.	Lápices de colores	1-2 cajas	
5.	Papelote (2') Enrollado (no doblado)	1	
6.	Marcadores	3-5	
7.	Copia de PDP	2	
8.	Papelitos post-it (tamaño mediano)	2 libretitas	
9.	Equipo de música	Sala de Música	
10.	CDs (Música de Brandemburgo)	Provisto por <i>Coach</i>	
11.	<i>Masking tape</i>	1	
12.	Papel en blanco (8 ½" x 11")	10-15	
13.	<i>Cardboard</i> (provisto por <i>Coach</i>)		
14.	Tijeras	1	
15.	Pega	1	

B. Taller #17 – Creación de redes profesionales

#	Materiales	Cantidad	OK
1.	Hoja de asistencia		
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	De acuerdo a matrícula	
3.	Papelote (2') – Enrollado (no doblado)	1	
4.	<i>Masking tape</i>	1	
5.	Marcadores	3-5	
6.	Papel en blanco	10-15	
7.	Papelitos <i>post-it</i> (tamaño mediano)	2 libretitas	
8.	Tijeras	1	
9.	Lápices de colores	1-2 cajas	
10.	Pega	1	
11.	<i>Cardboard</i> (provisto por <i>Coach</i>)		

C. Taller #18 – Refuerzo de factores de protección

#	Materiales	Cantidad	OK	
1.	Hoja de asistencia			
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	De acuerdo a matrícula		
3.	Papelote (2 pies) Enrollado	1		
4.	<i>Masking tape</i>	1		
5.	Lápices de colores	1-2 cajas		
6.	Crayolas	1 caja		
7.	Marcadores	3-5		
8.	Pega	1		
9.	Tijeras	1		
10.	Papel en blanco	10-15		
11.	<i>Cardboard</i> (provisto por <i>Coach</i>)			
12.	Papelitos <i>post-it</i> (tamaño mediano)	2 libretitas		
13.	Hoja suelta sobre Estrategia de Penetración. Referencia William Ury			

D. Taller #19 – Integración y práctica

#	Materiales	Cantidad	OK
1.	Hoja de asistencia		
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	De acuerdo a matrícula	
3.	Papel en blanco	10-15	
4.	Lápices de colores	1-2 cajas	
5.	Papelote (2 pies) Enrollado	1	
6.	Marcadores	3-5	
7.	<i>Masking tape</i>	1	
8.	Pega	1	
9.	Tijeras	1	
10.	Crayolas	1 caja	
11.	<i>Cardboard</i> (provisto por <i>Coach</i>)		
12.	Papelitos <i>post-it</i> (tamaño mediano)	2 libretitas	

E. Taller #20 – Potencial humano

#	Materiales	Cantidad	OK
1.	Hoja de asistencia		
2.	Hoja suelta del Diario Reflexivo	De acuerdo a matrícula	
3.	Pega	1	
4.	Papel en blanco	10-15	
5.	Papelote (2) (enrollado)	1	
6.	<i>Masking tape</i>	1	
7.	Marcadores	3-5	
8.	Tijeras	1	
9.	Lápices de colores	1-2 cajas	
10.	<i>Cardboard</i> (provisto por <i>Coach</i>)		
11.	Papelitos <i>post-it</i> (tamaño mediano)	2 libretitas	

Preparado por Delia Margarita Reyes López, *Coach*, CEC

Actualizado: marzo 2020

ROL DE ESTUDIANTES MENTORES(AS) TALLERES DE *COACHING* DE RESILIENCIA

1. Asistir a los 5 talleres/ semestre de *Coaching* de Resiliencia.
2. Utilizar estrategias creativas para motivar a estudiantes de nuevo ingreso a participar activamente en los Talleres de *Coaching* de Resiliencia.
3. Compartir experiencias de investigación, académicas y de vida con estudiantes de nuevo ingreso.
4. Colaborar con el(la) *Coach* en promover actividades para completar el Plan de Desarrollo Profesional (PDP). El Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias ofrecerá apoyo en la promoción.
5. Mantener un diario reflexivo de los Talleres de *Coaching* y compartir segmentos seleccionados con su *Coach*, de forma voluntaria.
6. Establecer una relación franca y sincera con su *Coach*.

A: Sentando las bases de la resiliencia

Taller #1

Tema: Resiliencia

Título: Los Pilares de mi Vida

Introducción:

El Tema de la Resiliencia es vital en este Eje. Definiéndolo como el recurso para vencer la adversidad. El estudiante que se integra a IPERT es uno cuyas circunstancias socioeconómicas contienen factores de riesgo que podrían impedir la entrada o la retención en la Universidad. Uno de los factores de riesgo principales es el nivel económico de la familia que incide en disponer de los recursos para costear y apoyar la vida universitaria. Otros factores pueden ser factores de índole familiar asociados a las determinadas creencias: estudiar una carrera corta para disponer de un empleo inmediato. Son factores activos que influyen en la decisión de estudiar una profesión de largo plazo. En el primer taller, se facilita el escenario para que el/la estudiante haga conexión con su capacidad de resiliencia reconociendo sus habilidades, destrezas, talentos y el poder interno para asumir actitudes proactivas y tomar decisiones. Se integran los atributos verbales de la Resiliencia: Yo Soy, Yo Puedo, Yo Estoy y Yo Tengo para reforzar el componente resiliente.

Por otra parte, el tema de los Pilares fortalece a su vez el factor de Resiliencia al reconocer la fuerza de la vida que proviene del linaje paterno y el linaje materno. Sin entrar en juicios respecto a la vida personal de cada padre y madre, se valida lo que se recibió de cada uno: la vida como el fundamento para formarse como ser humano y persona. En ese sentido, es valioso reconocer a cada padre y madre como dador de vida y los abuelos y las abuelas así como los demás antepasados como fuentes de la sabiduría humana. Los Pilares son las columnas que forman la casa ontológica del estudiante.

1. Atributos verbales de Resiliencia

- En esta Guía se hace referencia a los atributos verbales creados por la Dra. Edith Grutberg cuyo fin es identificar las características de resiliencia. En el Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes (Munits, et al, 1998, páginas 22-23) ésta señala que la expresión de las verbalizaciones “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy” y “Yo puedo” en el lenguaje reflejan condiciones asociadas a la Resiliencia.
- Otro factor sumamente importante son los factores asociados al perfil de un niño (o joven) resiliente:

- Competencia social: Este factor se relaciona con la habilidad social del joven para comunicarse y ser empáticos con los demás y demostrar comportamiento prosociales.
- Resolución de problemas: Se ha observado que las destrezas desarrolladas durante la adversidad resultaron adecuadas luego en la etapa adulta. Se hace mención a Rutter y sus estudios con niñas abusadas (Munits, et al, 1998, páginas 22-23).
- Autonomía: Desarrollar sentido de identidad propia y habilidad para ser independiente son algunas de las características que reflejan autonomía. Los autores añaden que en circunstancias en que el ambiente familiar es muy disfuncional, los niños (y añadimos, jóvenes) desarrollan además lo que ellos conceptúan como “distanciamiento adaptativo”. Este mecanismo permite crear un espacio protector (alcoholismo de los padres, por ejemplo) y contribuye a desarrollar la autoestima.
- Sentido de propósito y futuro: De las cualidades anteriores, las de mayor fuerza en los adultos resilientes están relacionadas con las aspiraciones educativas y anhelar un futuro mejor (Munits, et al, 1998, páginas 22-23).
- Otros autores como Cylrunik (2001, en <http://portalpsicologico.blogspot.com>) añadieron otras cualidades, las cuales denominan Pilares de la Resiliencia:
 - Autoestima consistente
 - Independencia
 - Capacidad de relacionarse
 - Sentido del humor
 - Moralidad
 - Creatividad
 - Iniciativa
 - Capacidad de pensamiento crítico

2. Resiliencia

- El estudio de 30 años con más de 800 niños en Hawái de Emy Werner y Ruth Smith (1992) ha sido una de las contribuciones más importantes en el campo de la Resiliencia. Sentó las bases para comprender cómo las personas luego de haber vivido en su niñez en condiciones de alto riesgo llegaron a ser adultos “equilibrados y competentes”.
- El término de Resiliencia proviene del campo de la física y la metalurgia para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de haber sido sometidos a altas presiones. En latín el vocablo es *resilium* que significa “volver atrás”, “volver de un salto”, “volver al estado inicial” y “rebotar”. Villalba Quesada (2003). Destacaremos varios autores y autoras en el tema de la Resiliencia:
 - Michael Rutter ha sido reconocido por algunos autores como la persona que acuñó el término y lo incorporó a las Ciencias Sociales. Este autor define la Resiliencia “como un fenómeno manifestado por personas que evolucionan favorablemente, habiendo sido víctimas de estrés que, para la población general, comprendería un riesgo serio con consecuencias graves.” A esta idea

de resistir a la destrucción se añade el componente de construir una vida significativa, de manera que ser resiliente no implica rebotar, sino crecer hacia algo nuevo, transformador.

- Grotberg, E. (2006) conceptualizaron la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e, incluso, ser transformado.
- Cyrulnik (2004) define la resiliencia como la relación con el otro, mediante un tejido de vínculos. Esta capacidad se construye desde antes del nacimiento, con el padre, la madre o un sustituto (llamados tutores de desarrollo). Este investigador establece una relación e interdependencia entre desgracia y maravilla.
- Vanistendael ha desarrollado la imagen de la « casita » de la resiliencia, una pequeña casa compuesta de varios pisos y con varias habitaciones (4). Los cimientos son las necesidades materiales de base, como la comida, los cuidados de salud.

3. Coaching

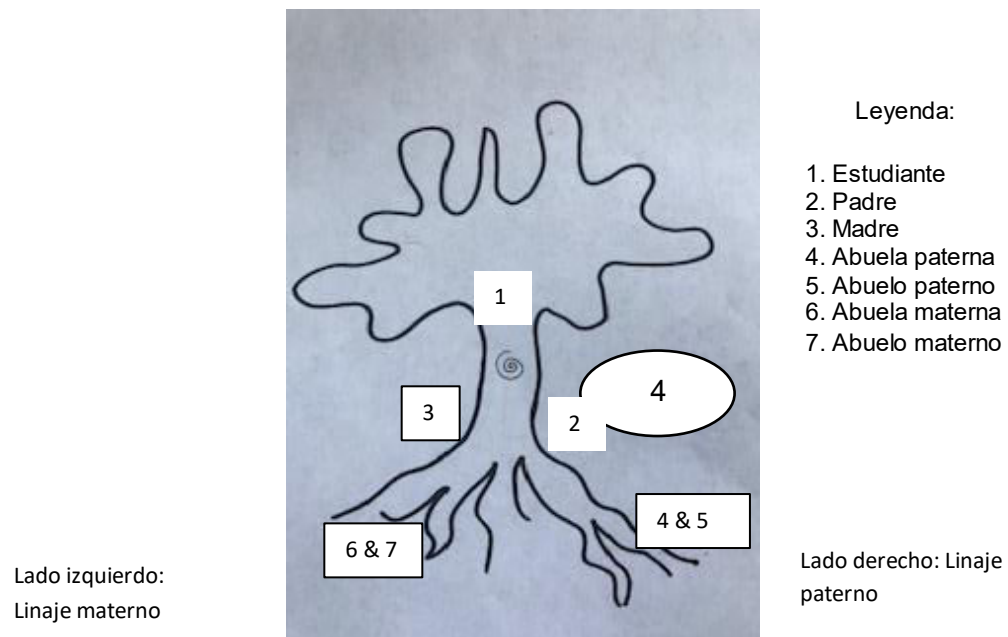
- El *Coaching* es una disciplina y profesión enfocada en el desarrollo humano nutrido del campo de la Psicología y la Filosofía. Su origen es difícil de establecer según Ravier (2012) quien remonta el Coaching hasta el tiempo de los griegos haciendo referencia al arte de la mayéutica de Sócrates quien a través del diálogo facilitaba con sus discípulos el encuentro con la verdad. En esta Guía, el Coaching quien cuenta además con múltiples definiciones toma como punto de partida los siguientes componentes:
 - Facilita que el *coachee* encuentre su verdad
 - Atiende asuntos tan profundos como el propósito de la vida como la adaptación al cambio
 - Empodera al *coachee* a tomar sus propias decisiones
 - Recurre a recursos filosóficos, éticos y psicológicos con el fin de provocar la reflexión, una visión crítica al sistema de creencias y “mirar hacia adentro”.

4. Dinámica de entrada: Círculo de estudiantes, todos(as) de pie. El/la Coach ofrece instrucciones. Dar vueltas dentro del círculo al ritmo de las palmadas o música. Cuando se anuncia el ALTO, se escoge una pareja o se forma un trío. Compartir el nombre, pueblo de procedencia, meta de estudio y algo interesante sobre la persona (un talento, destreza, pasatiempo, entre otros). Esta actividad se repetirá dos veces más. Se recomienda que en el segundo ALTO formen tríos o cuartetos. La dinámica no debe tomar más de 7 minutos. Al final, todos y todas se presentan. Pueden hacer en el círculo, de pie.

5. Estrategia del árbol familiar

- El árbol familiar pretende que el estudiante reconozca su sistema familiar, específicamente a quienes le dieron la vida, su madre y su padre. Además, se identificarán los abuelos y abuelas de la línea materna y paterna.

- Instrucciones:
 - El/la Coach introducirá el tema del sistema familiar, del cual cada persona forma parte. El reconocer al padre y a la madre como responsables de dar la vida al estudiante puede ser controversial si no hay vínculo ni conexión con uno(a) de ellos. Sin embargo, la importancia del ejercicio no es juzgar sino reconocer que por la unión del padre y de la madre, el estudiante tiene vida y él sí es responsable por ella. Más información en: Constelaciones familiares: <https://www.hellinger.com/es/home/constelaciones-familiares-hellinger/>
 - Se hará entrega a cada estudiante de un papel (*post it*) en el que dibujará un árbol con raíces. En la raíz van los abuelos y las abuelas. En la izquierda va el linaje paterno y en la derecha el linaje materno. En el tronco va el estudiante.
 - Ejemplo del árbol familiar:



- Al final del trabajo individual, el/la Coach exhorta a los(as) estudiantes a pegar su árbol en un papelote de estraza pegado en la pared. La Coach invita a los(as) estudiantes a observar el mapa mayor y reflexionar.
- En plenario, en círculo, se procesa el significado que ha tenido el ejercicio.
- Este conversatorio sirve de antesala para preparar la carta de agradecimiento.

6. Dinámica del lazo

- Esta dinámica es para establecer el compromiso y comenzar a fortalecer el vínculo entre los(as) estudiantes. La dinámica consiste en los siguientes pasos:
 - La Coach invitará a los estudiantes a formar un círculo. El/la Coach dispondrá de un rollo de cinta y tijeras. En el círculo la Coach presentará el propósito de la actividad a desarrollar: el compromiso de formar parte de la comunidad de estudiantes de IPERT y la unión de todos y todas a través del símbolo de la cinta.
 - El/La *Coach* preguntará: ¿Quién quiere formar parte de esta comunidad? Luego asignará a un(a) estudiante a tomar un extremo de la cinta y otro(a) a tomar el rollo. Repartirá las tijeras. Dará instrucciones de cortar la cinta a la medida de la muñeca de la mano. Nota: Si un estudiante no desea participar de esta actividad, se le pedirá que se mantenga en el círculo y observe la dinámica, mientras está consciente de su respiración.
 - Los estudiantes formarán dúos o tríos para cortar y colocar la cinta a sus pares. Al hacerlo es importante que el(la) estudiante que hace el lazo pronuncie la siguiente frase: “ahora tú formas parte de mi comunidad y yo de la tuya”.
 - La *Coach* asignará a tres (3) estudiantes para que hagan una trenza con la misma cantidad de estudiantes presentes. Esa trenza será el lazo de la *Coach* el cual representa todos(as) los estudiantes.
 - Cuando todos(as) los estudiantes tienen su lazo y la Coach se pronuncia el decreto: “Ahora tú formas parte de mi comunidad y yo formo parte de la tuya”.

7. Carta de agradecimiento

- La carta de agradecimiento forma parte del ejercicio del diagrama familiar y tiene el propósito de lograr la conexión de los estudiantes con sus antecesores. El agradecimiento es un reconocimiento a la vida y al esfuerzo realizado (si en efecto, se realizó por algún miembro de su familia) para lograr la meta de ingresar a la Universidad. Instrucciones:
 - Se hará entrega de papel y sobre para cada estudiante.
 - La Coach presentará el propósito de la carta. La carta debe tener fecha y destinatario. Al final debe ir firmada.
 - La carta es una tarea asignada. Es responsabilidad del(la) estudiante realizarla en su tiempo libre. Una vez redactada se coloca en el sobre y se cierra. En el sobre debe aparecer el nombre del estudiante, destinatario y la fecha.
 - El/la estudiante es responsable de entregar su carta de agradecimiento. Elegirá el momento apropiado para lograr una experiencia de encuentro íntimo. Se exhortará al estudiante a narrar la experiencia en su Diario Reflexivo. Es opcional compartirlo.
- Se distribuyen las instrucciones entre los(as) estudiantes.

8. Atributo verbal de Resiliencia: Yo Tengo

- Este es uno de los atributos verbales de la Resiliencia y cobra importancia para el estudiante al reconocer a la persona significativa. En este contexto, esta persona ha

sido una fuente constante de apoyo, confianza y solidaridad para el estudiante. Tal vez haya sido su modelo y guía. Cuando el estudiante verbaliza “Yo tengo una persona a quien recurrir” se crea un campo de sinergia en el sistema de apoyo de este y eso implica un valor inestimable para los retos que enfrentará asociados a la vida universitaria. En el contexto de Yo Tengo se destaca pertenecer a una Tribu, un concepto comunitario en el cual todos(as) pertenecen y son importantes.

9. Diario Reflexivo: se distribuye entre los(as) estudiantes recalcando que es un tesoro que los(as) va a acompañar. En cada taller, los(as) estudiantes deben ser responsables de llevarlo. Se registran las experiencias. Se usará para la presentación final.

Anejos: Instrucciones de la Carta de Agradecimiento

Estudiantes: distribuir instrucciones de la Carta de Agradecimiento

Taller #2
Tema: Metas
Título: Conexión con la meta

En IPERT el tema de la Meta es uno de los más relevantes por permitir al estudiante la proyección y conexión con su futuro. Todo lo que se hace en los Talleres de Coaching de Resiliencia está orientado a que el/la estudiante se enfoque en su meta y viva el proceso de forma consciente y extraordinaria.

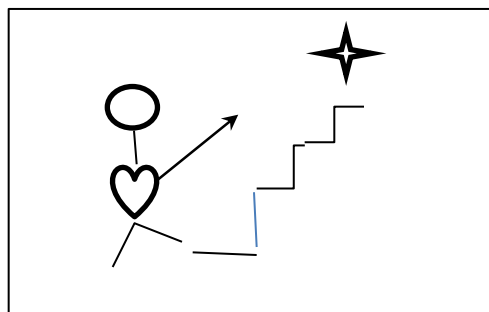
De acuerdo a Tracy (2004) una meta se fundamenta en el éxito que se logra. Lo fundamental es saber qué se quiere y concentrarse en alcanzarlo día a día. De acuerdo a este autor y citamos: “las metas abren nuestra mente positiva y liberan ideas y energía para alcanzarlas. Sin metas, sólo nos dejamos arrastrar a la deriva por las corrientes de la vida...no importa de dónde viene; lo único que importa es adónde va. Y sólo usted y sus propios pensamientos determinan adónde va.”

1. Dinámica de entrada: Conexión con la meta. El/la Coach introduce el tema de la meta con preguntas de conexión: Anterior a estar en la Universidad ¿cuáles metas se trazaron y lograron?
 - a. Ejercicio de la meta:

La siguiente gráfica es la representación imaginaria a realizar por el estudiante. Es un modelo. El estudiante utilizará su deseo, intención, imaginación y creatividad para realizarlo. Se utiliza papelito (post it) y lápices de colores.

1. El/la estudiante dibuja una silueta con la que se identifique.
2. Escribe la meta donde está la estrella. Se define bien específica y concreta.
3. Escribe en cada escalón los pasos a seguir hacia la meta
4. Escribe su nombre y la fecha.
5. Coloca su papel en el papelote pegado en la pared.
6. Presenta su meta.
7. Una vez se hayan presentado todas las metas, el/la estudiante se llevará su papelito y lo pegará en el Diario Reflexivo.

Gráfica representativa del trabajo individual del estudiante:



2. Estrategia del SMART

En el Taller de Metas se destacan varios recursos importantes, entre ellos se presenta la estrategia del SMART para que conozcan una forma sencilla de cómo definir la meta. También se introduce el Plan de Desarrollo Profesional (PDP) el cual será la brújula que permitirá al estudiante orientarse en su devenir universitario. El PDP se explica a grandes rasgos y se exhorta al estudiante a utilizarlo. El mismo está disponible en la página de UPR IPERT <https://www.cienciapr.org/es/upr-ipert> (debe inscribirse para acceder el documento en la sección de estudiantes).

El SMART (cuyo significado es “inteligente”) es una regla mnemotécnica ideada por George T. Doran en 1981 a través de un acrónimo con el siguiente significado:

- **S:** Specific / Específico
- **M:** Measurable / Medible
- **A:** Attainable / Alcanzable
- **R:** Relevant / Relevantes
- **T:** Time-Related / Con un tiempo determinado

La siguiente gráfica define los objetivos:

S (<i>Specific</i>)	Específicamente qué se quiere lograr	¿Qué?
M (<i>Measurable</i>)	¿Cómo se medirán los resultados?	¿Cuánto?
A (<i>Attainable</i>)	¿Cómo se alcanzará la meta?	¿Cómo?
R (<i>Relevant</i>)	¿Cuál será el fin de la meta?	¿Para qué?
T (<i>Time-related</i>)	¿En qué tiempo se llevará a cabo?	¿Cuándo?

Este recurso se presentará a los estudiantes para generar una motivación y conexión con la importancia de establecer metas académicas, personales y profesionales. En el caso de este ejercicio se trabajará la meta académica.

El/la Coach facilita un ejercicio para que el estudiante utilice el SMART con su meta académica. Este ejercicio se hace de forma individual. Otra opción es formar subgrupos. Trabajar de forma individual y compartir el ejercicio en el subgrupo. Esto facilita la vinculación desde el inicio de la jornada. El ejercicio del SMART será pegado en el Diario. Este ejercicio será útil para discutirlo junto con el PDP en la reunión con el/la Mentora cuando se evalúe el PDP.

3. Carta proyectiva

- La carta proyectiva es un ejercicio que representa a nivel simbólico los logros alcanzados por el(la) estudiante en sus dos (2) años de participación en IPERT.
- Instrucciones:
 - Se hará entrega de papel y sobre para cada estudiante.
 - La Coach presentará el propósito de la carta. La carta se redactará con fecha del 2019 y el(la) estudiante hará un narrativo de sus logros, retos y superación. Incluirá a las personas significativas y todo aquello de valor durante ese período que permitió alcanzar la meta de los dos años de participación en IPERT. La carta debe tener fecha y nombre del estudiante. Al final debe ir firmada.
 - La carta es una tarea asignada. Es responsabilidad del(la) estudiante realizarla en su tiempo libre. Una vez redactada se coloca en el sobre y se cierra. En el sobre debe aparecer el nombre del estudiante y la fecha.
 - Las cartas serán recogidas en la próxima sesión y se guardarán en un sobre cerrado el cual estará bajo la custodia de personal de IPERT.

Se entregarán en la actividad de presentación del Portafolio. Si el estudiante se da de baja del Programa, se le hará entrega de la carta

4. Reflexión: No hay metas si no hay balance personal. El/la Coach recalca la importancia de activar el auto cuidado durante la jornada universitaria.

5. Crear vínculos y sentido de comunidad

- En un programa como el de IPERT y a través de los Talleres de Coaching de Resiliencia el crear vínculos y sentirse parte de una comunidad es un asunto de suma importancia para lograr las metas propuestas. La(el) Coach debe tener presente esta meta e incorporarla en su marco de acción, de manera, que cuando sea propicio, comparta reflexiones, observaciones, provoque e invite a los(as) estudiantes.

Anejos: Gráfica de Metas

Estudiantes: Distribuir instrucciones

Taller #3

Tema: Factores de Riesgo y Protección

Título: Suma y resta

Introducción:

En el contexto de la Resiliencia, los Factores de Riesgo y Protección son un parámetro para identificar al momento de tomar decisiones qué medidas tendrán consecuencias perjudiciales o beneficiosas.

La identificación de Riesgo y Protección se utilizará como estrategia en tres talleres, con el fin primero de identificar, luego activar el escudo de protección y las personas significativas y finalmente reforzar a través de otra estrategia, la negociación, en el contexto de la solución de conflictos.

1. Factores de riesgo
 - Se define en esta Guía: “Cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud (Munist, Mabel, et al 1998)”.
2. Factores de protección
 - Se define en esta Guía: “Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables (Munist, Mabel, et al 1998)”.
3. Criterios de IPERT – PDP, manejo del tiempo, manejo del estrés, manejo de presiones familiares, estrategias para tomar exámenes, destrezas de estudio, manejo de inseguridad (inglés)
4. Activar recursos de empoderamiento
 - Para una(un) Coach la práctica de activar recursos de empoderamiento es una continua. No se pierde ningún momento para transformar las creencias limitantes, retar y adelantar al *coachee*, hacer otra lectura de la situación para salir de la “caja mental”, y así múltiples recursos dirigidos a activar el poder interno del *coachee*, ya sea individual o colectivo.
 - La Coach dispondrá de un inventario de recursos creativos para que en el momento oportuno haga una intervención de empoderamiento. Entre los recursos se mencionan entre otros, los siguientes:
 - Cajita con enunciados positivos
 - Tarjetas con preguntas de empoderamiento
 - Canicas de madera
 - Ejercicios de visualización
 - La caja de las creencias limitantes
 - Mapa conceptual

5. Dinámica de entrada: Definir colectivamente riesgo y protección.

6. Collage de Riesgo y Protección: Actividad con imágenes de riesgo y protección que afectan a los(as) estudiantes. Presentación del proyecto a través de un portavoz.

7. Integrar el Haiku. Poema japonés minimalista. No tiene que tener métricas.

El Haiku es un género poético de origen japonés. Los haikus se escriben, según la tradición, en **tres versos sin rima, de 5, 7 y 5 sílabas**, respectivamente. Suelen hacer referencia a escenas de la naturaleza o de la vida cotidiana, y a menudo incluyen una referencia a una época o momento del año (kigo).

A continuación tienes algunos ejemplos de este tipo de poesía. El primero es uno de Matsuo Basho (1644-1694):

**Noche sin luna.
La tempestad estruja
los viejos cedros.**

Matsuo Basho está considerado el padre del género.

El que sigue es un haiku de uno de sus discípulos, Yosa Buson (1716-1784):

**Pasó el ayer,
pasó también el hoy;
se va la primavera.**

Yosa Buson

El siguiente haiku es de Kobayashi Issa (1763-1827), otro gran maestro *haijin*:

**Al Fuji subes
despacio —pero subes,
caracolito.**

Kobayashi Issa

El cuarto ejemplo es de otro autor clásico, Masaoka Shiki (1867-1902):

**Corté una rama
y clareó mejor
por la ventana.**

Masaoka Shiki

En el ejemplo anterior, riman los versos primero y tercero, pero es una rima asonante (coinciden sólo los sonidos vocálicos a partir de la última sílaba tónica) y no distrae.

Pasamos ya a los autores occidentales. El que sigue es uno del argentino Jorge Luis Borges (1899-1986):

**¿Es un imperio
esa luz que se apaga
o una luciérnaga?**

Jorge Luis Borges

Turno ahora del mexicano Octavio Paz (1914-1998):

**Hecho de aire
entre pinos y rocas
brota el poema.**

Octavio Paz

Ya para acabar, uno del uruguayo Mario Benedetti (1920-2009):

**tiembla el rocío
y las hojas moradas
y un colibrí**

Mario Benedetti

¿No has tenido suficiente con estos ejemplos? Aquí tienes algunos [haikus de mis alumnos](#).

Sendas de Oku, Matsuo Basho, versión en castellano de Octavio Paz y Eikichi Hayashiya, UNAM, 1957.

Jaikus inmortales, Antonio Cabezas, Ediciones Hiperión, 1983.

La cifra, Jorge Luis Borges, Alianza Editorial, 1981.

Libertad bajo palabra, Octavio Paz, Fondo de Cultura Económica, 1960.

Rincón de haikus, Mario Benedetti, Editorial Sudamericana, 2000.

Anejo: Gráfica de Riesgo y Protección

Estudiantes: Gráfica de Riesgo y Protección

Taller #4

Tema: Experiencias de Adversidad y Superación

Título: Malabares

Introducción:

Las experiencias de adversidad y superación en el contexto de la Resiliencia llevan a reflexionar que en toda experiencia, por muy dura que resulte, se puede hacer otra lectura que permita distinguir en las aristas, posibilidades de aprendizaje y superación. En este taller se espera que se logre otro nivel de confianza entre los(as) estudiantes y el/la Coach, lo cual facilitará el proceso del ejercicio de la Línea del Tiempo. Poder tener la capacidad de ver las adversidades como experiencias de superación y aprendizaje permitirá al estudiante una madurez sobre la riqueza y el misterio de la vida.

1. Experiencias de adversidad y lecciones aprendidas
 - El tema de las experiencias y adversidad y superación está enmarcado en el contexto más puro de la Resiliencia: ver cada experiencia de adversidad como un Maestro de Vida. La Coach presentará el tema reconociendo que cada experiencia es útil para lograr desarrollar destrezas y habilidades para la vida. A la luz de los Talleres de Coaching de Resiliencia los estudiantes harán un intensivo en adquirir destrezas de autoconocimiento que les permitirá reconocer cada experiencia de adversidad como una lección y a la medida de su proceso, activar recursos de empoderamiento para manejarlo.
2. Introducción al trabajo individual de experiencias de adversidad
 - La Coach introducirá el ejercicio del trabajo individual con las experiencias de adversidad con sensibilidad y cautela. Es importante destacar que el acercamiento que hará el estudiante será como ver una película en el DVD de su casa. El control lo tiene en la mano el(la) estudiante. Puede dar pausa, detener, adelantar o apagar. Como toda película la imagen pasa. La mente observadora no pasa juicio, sólo observa lo que pasó. Cualquier pensamiento que resulte nuevo y significativo ante la imagen, el(la) estudiante lo anota. La respiración se mantiene todo el tiempo. El silencio es parte del proceso. Es un trabajo profundo y en Coaching es una invitación para mirar hacia adentro con la conciencia de que en cualquier momento, se puede salir del interior y estar en el presente. Se utilizarán bolas de colores para hacer un poco de malabarismo. Este ejercicio es simbólico y representa cómo la persona se posiciona ante los múltiples desafíos que tiene que presentar. La Coach hará una demostración de conciencia corporal haciendo el malabarismo en posición corporal de rigidez y posición corporal de flexibilidad.
 - Se utilizará de guía las preguntas de empoderamiento de la Guía.
3. Gráfica Línea del Tiempo
 - En la gráfica de la Línea del Tiempo se registrarán las experiencias de adversidad y las lecciones de superación. Luego de la introducción anterior, se ofrecerán las siguientes instrucciones:

- Se hará una demostración de la Línea del Tiempo en un papelote con marcadores de colores.
- El trabajo se realizará en el Diario Reflexivo. Se dispondrá de lápices de colores.
- La(el) Coach establecerá las pautas para observar el silencio y el respeto entre los compañeros(as)
- La(el) Coach estará receptivo y sensible a cualquier cambio en el estado de ánimo de los(as) estudiantes, dispuesta(o) a apoyar de ser necesario.
- Al final del ejercicio, se procesará en plenario, con la participación voluntaria de los(as) estudiantes.

Anejo: Gráfica de la Línea del Tiempo

Estudiantes: Gráfica de la Línea del Tiempo

Taller #5

Tema: Trabajo en Equipo

Título: La meta de uno es la meta de todos

Introducción:

En una sociedad donde prevalece el individualismo, no es de extrañar que en el ambiente universitario estas prácticas se reflejen. La capacidad del ser humano para trabajar en equipo en estos tiempos extraordinarios (eventos naturales, pandemias, entre otros) es un asunto de sobrevivencia. El trabajo en equipo es uno de los retos principales entre los/as estudiantes aludiendo a factores de falta de responsabilidad de uno de los integrantes, respeto por la toma de decisiones entre otros. IPERT retoma el reto y propone un acercamiento de ganar-ganar identificando el denominador común: lograr la meta académica. Se refuerza el concepto de pertenecer a una Tribu y formar parte de la comunidad, tal y como se expresó en el Taller #1 y Taller #2. Se identifican y potencian las virtudes del trabajo en equipo como una de las destrezas primordiales de la Inteligencia Emocional y una de las cualidades que buscan los patronos y el empresarismo a nivel profesional. También se toman en cuenta las áreas débiles (en el contexto de la Matriz FODA) como oportunidades para ser desarrolladas.

Otro aspecto que se toma en cuenta es la experiencia pasada del Taller de Adversidad y Superación en el cual se trabaja con la confianza en el grupo, considerándolo como un aliado confidencial. En este taller el/la Coach afina estrategias para traspasar del concepto de grupo al de equipo.

1. Tangrama

- Es un juego cuya traducción del chino significa “siete tableros de astucia”. Es muy antiguo y su origen tiene varias fuentes. Consiste en formar siluetas de figuras con las siete (7) piezas sin solaparlas. Las piezas consisten de las siguientes figuras, llamadas “Tans”:
 - 5 triángulos
 - 1 cuadro
 - 1 paralelogramo o romboide
- Se utilizará para fomentar el trabajo en equipo, iniciativa, creatividad y salir de los esquemas mentales creados.
- Instrucciones:
 - La Coach/El Coach presentará el ejercicio y su propósito brevemente.
 - Se dispondrán de tres (3) set de piezas de Tangrama.
 - La Coach/El Coach alentará para que se formen tres (3) grupos de estudiantes con su set de Tangrama.
 - Cada grupo creará una pieza que represente su meta académica.
 - Cada grupo trabajará en silencio por siete (7) minutos.
 - Al finalizar el tiempo cada grupo presentará su pieza y explicará el proceso.

- La Coach/El Coach integrará la información sobre el proceso expresado, su observación sobre el trabajo de equipo y cómo éste es un recurso para lograr metas y activar el balance entre el cuidado personal y la vida universitaria.
- Integrar el Haiku al final.

Anejos: Tangrama

B. Exploración y Práctica

Taller #6

Tema: El Ser Integral

Título: Vivir desde la plenitud de quién soy

Introducción:

En el segundo eje de Exploración y Práctica se comienza por un taller que permitirá al/la estudiante una visión holística de sí mismo(a). Comprender que el ser humano es mucho más que una meta, una profesión y un título es subir un peldaño más hacia la autorrealización. Este planteamiento va alineado a lo expresado anteriormente en el Taller #5 sobre la necesidad de desarrollar Inteligencia Emocional y cultivar destrezas de empatía, solidaridad, comunicación no violenta, entre otros. La exploración comienza por la identificación de intereses y actividades en cada componente. Esto permitirá evaluar qué componente predomina sobre otros y qué decisiones son necesarias para buscar balance.

1. Componentes del ser humano integral

- En el contexto de los Talleres de Coaching de Resiliencia vamos a considerar la totalidad de los cuatro (4) componentes del ser humano integral: cuerpo-mente-emociones, espíritu y familia contenidos en el componente socio-ecológico y planetario. El concepto integral lo comprendemos desde una perspectiva del sistema en el cual todo está influye, forma parte y ninguna de las partes anula a la otra.
- Cuando se presenta este tema al estudiante se considera que el ser humano es una totalidad influenciada por la sociedad y cultura en que vive, la familia a la que pertenece (sanguínea, crianza, temporal) y luego los grupos con los que se relaciona. Desde esta perspectiva los componentes se desarrollan, enriquecen, afectan positiva o negativamente. El componente corporal no sólo se asociará a lo físico sino como un canal, sensor, proyector de todo lo que acontece a nivel mental, emocional y espiritual. Estar conscientes del cuerpo es estar en el presente. El cuerpo es visto y reconocido tanto como una masa compleja como un espacio donde habita lo sagrado, el mundo espiritual, la fuerza de la vida.
- El componente mental se relacionará y asociará a un circuito en que se integra, filtra y sintetiza la experiencia humana. Es el componente ordenador...
- El componente emocional registra la complejidad del sentir humano. Como ser social que es el ser humano, este componente juega un papel vital en la relación con el otro ser humano.
- El componente familiar representa nuestra conexión y vínculo con el sistema sanguíneo o emocional al cual se pertenece. De este sistema se generan las creencias, normas, mores y primeras experiencias con el mundo: confiar o no confiar.
- El componente espiritual representa la conexión con la trascendencia y aquella conexión con la energía que rige el Universo. Se asocia con la energía vital que tiene cada ser humano que le permite aún en circunstancias totalmente adversas, hacer cosas totalmente extraordinarias.

2. Dinámica de entrada: Conciencia corporal guiada a través del ejercicio del espejo en parejas (5 minutos)
 - Este es un ejercicio para conectar con la fuerza vital y energética del cuerpo. Es un ejercicio que requiere un estado de *mindfulness* (de estar en el presente). Se exhortará al estudiante a soltar todo pensamiento y juicio. Es una invitación a estar conectados(as) con la respiración y con la otra persona. La pareja decide quien comienza. El(la) otro sigue y así sucesivamente. Llega un momento en que no hay que decidir sino fluir. Se exhorta a mantener el ritmo de la respiración y a hacer movimientos armoniosos y no acrobáticos.

3. Se distribuirán las Gráficas y se hará una breve explicación de cada área. Se invitará a los(as) estudiantes a identificar en cada área las actividades realizadas. Se recomienda que los(as) estudiantes identifiquen además cuáles áreas predominan. Se utilizarán lápices de colores para la Gráfica en su totalidad.

Es un trabajo individual. Luego se procede al Coaching de Pares para compartir el ejercicio. Al ser la primera vez que realizan el Coaching de Pares, el/la Coach explica cómo proceder y cómo utilizar preguntas de empoderamiento

Al final se presentan todas las Gráficas y se saca una foto colectiva. El/la Coach invita al grupo a cerrar la experiencia compartiendo sus Gráficas (voluntariamente)

El/la Coach exhorta a los(as) estudiantes a reflexionar en sus Diarios sobre las áreas que requieren más atención y a desarrollar un pequeño plan de acción para atender las mismas.

Anejo: Gráfica del Ser Integral

Estudiantes: Gráfica del Ser Integral

Taller #7

Tema: Rendir Cuentas

Título: 1,2,3 Prioridades

Introducción:

El rendir cuentas (conocido en el idioma inglés como *accountability*) es una de las estrategias del Coaching para dar seguimiento a tareas y compromisos del Coachee. Las acciones de logro están relacionadas a la destreza de establecer prioridades. ¿Qué realmente es importante de atender? En este taller, el estudiante tiene alguna experiencia de lo que implica el escenario universitario. Se puede vislumbrar cómo el/la estudiante organiza su vida personal, familiar, social y universitaria. La intención es que sea el/la estudiante la que comprenda que el poder decisional sobre las prioridades las establece el/ella mismo(a). Se refuerza el factor de riesgo y cómo no saber priorizar puede tener consecuencias adversas. El concepto de rendir cuentas no es un asunto externo sino también interno. Es externo en la medida que hay un ente con quien se cumple, sin embargo, es interno, porque se asume el compromiso personal, la confianza propia y la valía.

1. Prioridades

- Este concepto es una de las destrezas principales para organizar el tiempo universitario. En el segundo semestre, el/la estudiante puede reconocer las dificultades para manejar el cúmulo de proyectos y responsabilidades. Saber establecer las prioridades le permitirá al estudiante un control personal sobre su agenda, tomando en cuenta además crear un balance entre lo personal y lo académico.
- Reconocer las prioridades es esencial debido a la presión que se genera en el escenario académico y familiar.
- La Coach motivará a los(as) estudiantes a reflexionar sobre sus intereses personales, académicos y la meta establecida. El rol del estudiante en ese contexto es saber cómo malabarear, balancear y ejercer su liderazgo personal para tomar decisiones asertivas respecto a las prioridades.

El/la Coach invita a los(as) estudiantes a escribir en siete (7) papelitos (post it) las actividades personales y académicas. Cada cual colocará sus papelitos en el papelote. A través del Coaching, el/la Coach facilitará preguntas de empoderamiento para determinar cuáles son las prioridades al momento. Se estimulará a que todos y todas participen. Una vez se concluye el conversatorio, el/la Coach motiva a los(as) estudiantes a reorganizar sus papelitos escogiendo cinco (5) de acuerdo a las prioridades. E/la Coach añade el PDP e invita a los(as) estudiantes a incluirlo.

Se introduce el concepto de *accountability* y se explica la Infográfica. Se parte de la premisa que el primer *accountability* es personal, o sea, uno(a) se rinde cuentas a sí mismo(a).

Se invita a los estudiantes a reflexionar en sus Diarios sobre el ejercicio realizado.

Anejos: Infográfica de *Accountability*

Taller #8

Tema: Factores de Protección

Título: Mi escudo / Persona significativa

Introducción:

Este es el segundo taller relacionado por los factores de protección. En este se presenta un escudo el cual es un símbolo que representa protección, confianza y valentía. La relación de los factores de protección como escudos facilitará una conexión en el imaginario de los escenarios en el que el(la) estudiante se mueve y con las personas con las que se relaciona.

Se reconoce que el segundo semestre el cual el estudiante aún está en el proceso de adaptación por lo que es fundamental que realice los ajustes necesarios para salir victorioso(a) en el proceso. El taller facilitará que el/la estudiante identifique a través de un ejercicio llamado el Escudo, cuáles criterios están activos. Además utilizará otro recurso, la identificación de la persona significativa para reforzar la vinculación afectiva y proactiva, de esta manera además se hará hincapié en el atributo verbal Yo Tengo como factor que refuerza el sentido de pertenencia.

1. El Escudo:

- a. Lee los criterios de IPERT y considera su importancia y prioridad.
- b. Escudo: En la parte central del escudo, escribe tu nombre.
- a. En el espacio interno del escudo escribe cuatro (4) criterios de IPERT. Escribe con la intención de transformarlos en factores de protección.
- b. En la figura de cada extremo del escudo, comenzando por la parte superior y según las manecillas del reloj, asigna un número (1, 2, 3, 4). Estos números son las prioridades.
- c. Escoge el Atributo Verbal de Resiliencia (en óvalo a la izquierda) que mejor refuerce el factor de protección elegido.
- d. En la parte inferior del papel, escribe una acción a emprender por cada factor de protección.

2. Persona significativa:

- a. Identifica una persona en tu diagrama de Pilares de Resiliencia que resulte significativa por el valor de su palabra y sus acciones. Recibes de esa persona, apoyo, escucha, guía y comprensión. También es crítica cuando te desvías del camino y tienes que mejorar en algo. Dibuja una figura que la distinga y escribe su nombre y relación.
- b. Señala 1-5 características o cualidades.
- c. Resume en un párrafo de 2-3 líneas el ejercicio. Usa lápices de colores.

Anejos: Gráfica Mi Escudo y Persona Significativa

Estudiantes: Gráfica Mi Escudo y Persona Significativa

Taller #9

Tema: Auto-Evaluación

Título: Esto es lo que hay

Introducción:

En el programa de Coaching de Resiliencia, la estrategia de Auto-evaluación resulta esencial para determinar el camino emprendido y el que está por recorrer. Es un recurso para mirar de forma honesta las coordenadas del presente y evaluar tanto riesgos como protecciones. El/la estudiante tendrá la oportunidad de identificar aquellas áreas personales y universitarias que pueden poner en riesgo su devenir. En Coaching, es lo que se llama como la Mirada Interna, ver al interior, sin juicios, de manera objetiva sin embargo, a la vez compasiva. A este fin, se ha recurrido al recurso de la Matriz FODA para reconocer las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

1. Matriz FODA

- La Matriz FODA se ha utilizado ampliamente para efectuar evaluaciones en escenarios organizaciones, empresariales e incluso, individuos. Según la referencia consultada “el análisis FODA es una herramienta que permite conformar un cuadro de la situación actual del objeto de estudio (persona, empresa u organización, etc.) permitiendo de esta manera obtener un diagnóstico preciso que permite, en función de ello, tomar decisiones acordes con los objetivos y políticas formulados.” Recuperado en: <http://www.matrizfoda.com/dafo/>
- La Matriz FODA consiste en cuatro cuadrantes: Fortalezas (capacidades y habilidades especiales), oportunidades (factores que resultan positivos y que requieren ser explorados), debilidades (factores desfavorables, recursos y habilidades que no se poseen) y amenazas (factores externos que crean vulnerabilidad y eventualmente afectarán).

3. Dinámica de entrada: Posiciones corporales de resistencia

- El concepto de posiciones corporales de resistencia se usa en el entrenamiento deportivo sin embargo enmarcado en el escenario de Coaching de Resiliencia es un recurso para activar la conciencia corporal y provocar la reflexión. <http://guiafitness.com/ejercicios-resistencia.html>
- Instrucciones:
 - La Coach invitará a los(as) estudiantes a formar un círculo. Hará introducción al concepto de ejercicios corporales de resistencia enmarcado en Coaching de Resiliencia. La resistencia es parecida a la Resiliencia en tanto y en cuanto la primera es de carácter físico mientras que la segunda es mental-emocional-espiritual e incluso física. Cuando se está en el punto de extenuación ¿qué lleva al ser humano a estirar y dar un paso extra?

- La Coach invitará a que los(as) estudiantes elijan una pareja para realizar los ejercicios.
 - De pie, frente a frente. Distancia de dos a tres (2-3) pies. Se inclinarán hacia el frente sosteniéndose de las manos. Ambos cuerpos formarán un especie de triángulo. El contacto visual y la concentración son esenciales para mantener la posición.
 - Estiramiento en oposición corporal. La pareja se ubicará espalda con espalda. Dará dos o tres pasos hacia adelante sin cambiar de posición. Cada persona se sujetará por el antebrazo de la otra. Cada persona extenderá la pierna y doblará levemente la rodilla.
 - Cada persona se enfocará en el frente y estirará a su pareja hasta crear una presión y balance en la posición.
 - Los estudiantes formarán un círculo. En el centro, se colocará una silla y la Coach/El Coach retará a los estudiantes a sentarse todos(as) a la vez en la misma silla. ¿Cómo lo lograrán?

4. El/la Coach introduce el recurso de la Matriz FODA a la luz de la importancia de hacer la Mirada Interna y auto evaluar. Explica la Matriz utilizando la Gráfica para los(as) estudiantes.

5. Los(as) estudiantes trabajan de forma individual y en silencio. Luego de completada la Auto Evaluación, el/la Coach invita a hacer Coaching de Pares. En el Taller #6 los(as) estudiantes pudieron practicar el Coaching de Pares. En este contexto, es importante exhortar a los(as) estudiantes escuchar atentamente y utilizar preguntas de empoderamiento. No se ofrecen consejos ni opiniones personales.

- Se procesará la experiencia con los estudiantes integrando los conceptos de la Matriz FODA y cómo el ser humano puede utilizar la resistencia como oportunidad de aprendizaje.

Anejos: Gráfica Matriz FODA

Estudiantes: Gráfica Matriz FODA

Taller #10

Tema: Presentación de Logros y Aprendizaje

Título: Soy una totalidad

Introducción:

Tan importante es evaluar como reconocer los logros y aprendizaje. La experiencia humana requiere hacer pausas para mirar el camino recorrido y valorar los logros como el aprendizaje. Este taller pretende que el/la estudiante aprecie que sus logros han sido producto de su esfuerzo y que en toda experiencia hay un aprendizaje y un nuevo nivel de madurez y conocimiento. Es una manera de apreciar la totalidad de quien se es y lo que hace. Ambas (ser y hacer) son espejo en sí mismas.

En este taller se utiliza el Mandala como una estrategia tanto para evaluar los logros desde el hemisferio derecho dominado por las imágenes y las habilidades espaciales, entre otros. Luego de un taller como el de Auto Evaluación a través del FODA, se interesa proponer una actividad lúdica en el que se integre la lógica como lo afectivo, espacial, creativo. Esa es la propuesta para utilizar el Mandala como instrumento de reconocimiento y evaluación.

1. Mandala: El mandala es un arte milenario original de la India. En sánscrito significa círculo. El psicoanalista suizo Carl Jung fue el primero en usar la palabra Mandala en Occidente y se refería a él como círculos mágicos e incluso lo usaba en sus terapias con sus pacientes. De acuerdo a Martínez Cruz (2009), "Jung afirmaba que los mandalas representan el mundo y la totalidad de la mente, incluyendo su parte consciente y subconsciente." En la actualidad, el Mandala es un recurso tanto pedagógico como psicológico por sus múltiples beneficios, entre otros: mejora la concentración, fomenta la creatividad, propicia el desarrollo de ideas, genera un estado del *mindfulness* y ayuda al conocimiento de sí mismo.

- En el contexto de los Talleres de Resiliencia el Mandala es una herramienta útil para integrar, lograr la concentración, activar el *mindfulness* y la creatividad.

2. Dinámica de entrada: ¿Cómo se puede expresar el logro de forma artística? En esta ocasión usando un Mandala. Se invita a los(as) estudiantes a dibujar un Mandala que exprese el significado de un logro. Se les anima a incluir los atributos verbales de la Resiliencia. Es un trabajo en equipo. Al final, debe llevar un Haiku.

3. Trabajo individual: Creación de un Mandala (gráficas disponibles)

- Instrucciones:
 - El Mandala se realiza de adentro hacia afuera. El ambiente es de silencio y respiración consciente.
 - Cada estudiante dispondrá de un papel en blanco y una plantilla de Mandala. El estudiante dibujará su Mandala teniendo de referencia la plantilla. Es opcional

hacer el dibujo del Mandala, pues puede usar la plantilla provista. Cada figura o símbolo dibujado (o coloreado) estará asociado a sus logros. El estudiante coloreará el centro con los lápices de colores que originalmente eligieron en el primer taller, luego podrán usar otros lápices de colores. El Mandala no tiene que ser completado. El/la estudiante se lo llevará y completará en su casa. Será usado en su Portafolio.

- Queda a la discreción del Coach sacar una foto colectiva de los Mandalas.

Anejos: Ver modelos de Mandala

C. Liderazgo para la Vida

Taller # 11

Tema: Inteligencias Múltiples

Título: Vivir desde la plenitud de quien soy

Introducción:

En un escenario académico en el cual se le otorga tanto valor a determinadas capacidades es significativo que el/la estudiante reconozca que es poseedor/poseedora de múltiples inteligencias que interactúan al momento de ser activadas. Este taller pretende que los estudiantes reconozcan la infinita capacidad humana para relacionarse con la realidad y la solución de problemas.

1. La dinámica de inicio está relacionada a la búsqueda del tesoro. Es un juego para que el/la estudiante a través de pistas logre descubrir el tesoro. El/la Coach puede diseñar el juego de la búsqueda del tesoro a su conveniencia. No debe tomar más de 7 minutos. Se procesará con los/las estudiantes el proceso de la búsqueda. Se tomará en cuenta: ¿quién fue líder/lideresa?, ¿quién permaneció como observador(a)?, ¿quién hizo algo totalmente diferente?, ¿quién miró la totalidad del espacio?

Esta dinámica permitirá introducir el tema de las Inteligencias y cómo el ser humano es una totalidad de recursos en sí mismo.

La presentación del tema se hará a través de PPT sin embargo los estudiantes dispondrán de un “*handout*” para poder hacer una auto-evaluación de cuáles inteligencias predominan en su caso. Aunque en el PPT no está la inteligencia emocional, espiritual y ecológica, el/la Coach hará mención de cada una. Pueden ser incluidas en la evaluación.

El/la Coach motivará a los/as estudiantes a reconocer las inteligencias integrando diversas situaciones relacionadas tanto al contexto universitario como personal. La pregunta que subyace: ¿cuántas formas tiene un reto de resolverse? Si el/la estudiante puede reconocer que tiene en su interior un banco de recursos para relacionarse con su entorno y resolver situaciones, comprenderá que la plenitud es la sumatoria de dichos recursos y que es posible integrarlos todos.

Los estudiantes llevarán a cabo su evaluación según se desarrolle la presentación. Al final el/la Coach facilitará una ronda de expresión con el fin de compartir las auto-evaluaciones.

Se exhortará a los estudiantes a registrar en sus Diarios cómo potenciar su banco de recursos de inteligencias múltiples.

Anejo: *Handout* de Inteligencias Múltiples

Estudiantes: *Handout* de Inteligencias Múltiples

Taller # 12

Tema: Oportunidades

Título: ¡Esto es para mí!

Introducción:

Este taller comienza con una presentación del/la Coach utilizando una elipse con un abalorio. Demostrará cómo las oportunidades se mueven en la órbita (en la elipse) personal de la persona. Si la persona está lista y alerta, agarra la oportunidad. Si no, la oportunidad continúa su trayectoria. El/la Coach destaca que las oportunidades en ocasiones sólo pasan una vez en la vida. Hace alusión a qué pueden ser las oportunidades: internados, investigaciones con un Mentor, publicar un artículo de investigación, entre otras.

El/la Coach integra el tema al próximo ejercicio de la creación del Atrapa Sueños. Pregunta si conocen y lo que representa el Atrapa Sueños. El/la Coach relaciona el Atrapa Sueños con las oportunidades e invita a los/las estudiantes a identificar las que están orbitando en su vida.

La segunda parte del taller es la realización del Atrapa Sueños. El/la Coach enseña todos los materiales disponibles para usar. El/la Coach invita a que los/las estudiantes elijan su intención antes de realizar su pieza. Recalca que lo importante no es hacer una réplica de un Atrapa Sueños ideal. Cada uno/una hará su pieza única y todo lo que ocurra está bien. No hay juicios. Es un proceso, viaje y experiencia personal.

Está disponible un video demostrativo por You Tube con los pasos a seguir. El/la Coach exhorta a los/estudiantes a activar la solidaridad compartiendo materiales y apoyando a quienes tengan dificultad.

Al final, los estudiantes pegan con cinta adhesiva su Atrapa Sueños en un papelote y una vez todos(as) estén listos(as) presentan su pieza e intención.

Se saca foto colectiva. Se invita a escribir en el Diario Reflexivo la intención y la oportunidad.

Taller #13
Tema: Liderazgo
Título: Vivir mi liderazgo

Introducción:

El liderazgo es un concepto relevante no sólo en el mundo empresarial sino además en la academia. Entre los factores relacionados al liderazgo se identifican aquellos relacionados a la capacidad para comunicar e influenciar a los demás y trabajar en equipo lo que implica a su vez negociar, manejar conflictos y tomar decisiones, así también poseer una visión del futuro, entre otros.

Para hablar de liderazgo es necesario tomar en cuenta tanto el contexto como los implicados. Así mismo para referirse al líder, se reconoce el dominio de capacidades y cualidades que le permitan ser efectivo tanto en su relación con los demás como consigo mismo.

En el contexto académico, se ha reconocido como líder/lideresa aquel/aquella que promueve cambios, tiene influencia en las personas, tiene capacidad crítica entre otras cualidades. Sin embargo, desde el contexto de los Talleres de Coaching de Resiliencia también se reconoce como líder/lideresa al estudiante que día a día va a la Universidad a tomar sus cursos y enfrenta la adversidad, aún más luego del paso de los Huracanes Irma y María, los sismos y el COVID-19 por demostrar una actitud resiliente.

Este liderazgo de vida forma parte intrínseca de la plataforma de los Talleres de Coaching de Resiliencia. Es un liderazgo que nace en el seno de la familia y comprende cualidades y talentos personales, el cúmulo de experiencias y la conexión con un propósito de vida. Desde el Coaching se observa al estudiante que tiene la semilla dormida para facilitar un proceso de empoderamiento, conexión, conciencia personal y vínculo con los demás. Es importante destacar en el Liderazgo para la Vida y reconocer los emprendimientos de los estudiantes en circunstancias adversas.

1. Dinámica de entrada: ¿Cuál es la diferencia entre ser líder de la vida y un líder o lideresa? Ronda de expresión.
2. Trabajo individual: El ejercicio de la Rueda de Liderazgo es una herramienta de autoconocimiento que facilitará la identificación del nivel de satisfacción que percibe el estudiante en determinadas áreas. Se recomienda hacer una introducción a la Rueda con el fin de ampliar cada área y adaptarla al contexto de la realidad de los universitarios(as). Ver leyenda en la Gráfica.

Los/las estudiantes trabajarán la Rueda de forma individual. Luego procederán a hacer Coaching con las Mentoras(res) utilizando preguntas de empoderamiento. En el Coaching de Pares El/la Coach puede estimular a los(as) estudiantes a hacer un torbellino de ideas en torno a aquellas áreas con puntuaciones menores a cinco (5). La intención de este ejercicio es integrar a las(os) Mentoras para que aporten desde su experiencia. El/la *Coach* estará atento

a las aportaciones de los(as) estudiantes de manera que pueda incluir los criterios de IPERT y ampliarlos según sea el caso.

El/la Coach motivará a los(as) estudiantes a compartir su plan de acción con el Mentor virtual y la estudiante Mentora.

Se estimulará a los(as) estudiantes a registrar en sus Diarios los factores que puedan potenciar su liderazgo y la preparación de un plan para aumentar áreas con puntuaciones menores a cinco (5).

6. Se recomienda la lectura del artículo de referencia, el cual ha servido de guía para elaborar las áreas de la Rueda.

Referencia: Zuluaga Ramírez, Carlos Mauricio, Soto Mejía, José Adalberto, Estrada Mejía, Sandra (2010). *Medición de eficiencia en términos de liderazgo para estudiantes de Maestría y dirigentes organizacionales*. Entramado. Vol. 6, No. 2 (julio-diciembre).

Anejos: Gráfica La Rueda de Liderazgo

Estudiantes: Gráfica La Rueda de Liderazgo

Taller #14

Tema: Eficiencia Máxima

Título: Hacer lo máximo

Introducción:

La eficiencia máxima es un concepto asociado al Coaching. Parecería que tiene que ver con hacer más sin embargo es todo lo contrario. Es hacer lo que hay que hacer en su tiempo y de forma máxima. La eficiencia está relacionada con la acción sin embargo nace desde la mente y la capacidad de organizar el pensamiento y en el mejor de los escenarios, dejar la mente en blanco para reconocer lo que es verdaderamente importante.

En los Talleres de Coaching de Resiliencia, el concepto eficiencia está contemplado en la interdependencia de dos planos: el espacio personal interior y el espacio personal exterior. Ambos espacios coexisten porque están integrados, sin embargo, eso no significa que estén alineados y armonizados. En ocasiones el ser humano vive desde su imaginario espacio interno pero a la hora de llevar la acción al espacio externo, se pierde en un laberinto e intersecciones.

En el Taller #14 de Eficiencia Máxima se va integrando el conocimiento y destrezas adquiridas en los talleres anteriores con el fin de lograr que el estudiante reconozca y valore su poder personal para tomar las decisiones pertinentes con su vida personal y académica.

1. Dinámica de entrada: _____

El ejercicio del Método ABCDE de Bryan Tracy permitirá identificar las actividades académicas y personales. El estudiante dispondrá cinco (5) papeles (*post it*) En cada papel escribirá una actividad de interés personal, familiar y universitaria. Se estimulará el uso de lápices de colores. Una vez se complete la tarea, los estudiantes pasarán al área donde estará el papelote con las letras ABCDE pegadas de forma horizontal. Colocarán su ristra de intereses en columnas. AÚN NO SE EXPLICA EL MÉTODO DEL ABCDE.

Una vez están colocadas todas las ristras, se explicará el Método y se invitará a los estudiantes a pegar sus papeles *post it* debajo de cada una de las letras según sea pertinente. Luego se hará una ronda para procesar la experiencia. El/la Coach dispondrá de papelitos extras identificados con el PDP. Se utilizarán técnicas de Coaching para facilitar el *debriefing* del ejercicio.

La Gráfica Avalúo de Factores de Eficiencia Máxima es un recurso para reconocer el aquí y ahora respecto a los diversos proyectos, sean estos personales o académicos. En el caso del Plan de Desarrollo Profesional el recurso puede arrojar luz y motivar al estudiante a ser consecuente con su imaginario mental, generando acciones conducentes a resultados específicos y concretos. El Avalúo es un reconocimiento del aquí y el ahora de forma honesta.

Es útil que el estudiante active su Rueda de Liderazgo de manera que le permita comprender las áreas vulnerables a desarrollar y realizar un plan de acción pertinente. Si no se utiliza el PDP puede ser otro proyecto relacionado a su vida universitaria.

Llegados a este punto, en el tercer semestre, se espera que el estudiante se perciba con las capacidades para tomar decisiones, se sienta confiado(a) y enfocado en el rumbo establecido.

Se motivará al estudiante a desarrollar un plan de acción para el proyecto Plan de Desarrollo Profesional (esto es en el caso de que el PDP esté incompleto).

El conversatorio estará enmarcado en facilitar un proceso de reflexión personal y colectiva que permita al estudiante tomar control de su meta académica y generar un sentido de valoración personal.

Anejos: Gráfica Avalúo de Factores de Máxima Eficiencia

Estudiantes: Gráfica Avalúo de Factores de Máxima Eficiencia

Taller #15

Tema: Reflexionar-Actuar-Reflexionar

Título: Haciendo afuera aquello que miro adentro

Introducción:

El tema de Reflexionar-Actuar-Reflexionar en el contexto académico es un recurso valioso que permitirá al estudiante tomar control sobre sus acciones y practicar el liderazgo de vida que se trabajó en el Taller #13.

Reflexionar-Actuar-Reflexionar conlleva tres tiempos y pasos integrados. El primer paso de Reflexión requiere del estudiante posicionarse ante una situación y examinar todos los ángulos que presenta. Implica además asumir una actitud ante el objeto de su reflexión. Desde esa antesala, hay una invitación a mirar afuera y mirar adentro y conectarse con sus emociones, observar qué dice el cuerpo y mirar los pensamientos que surgen. Desde este primer paso, la reflexión no es pasiva, todo lo contrario, hay un reconocimiento a la intensidad del momento. Es importante por demás, reconocer si hay necesidad de activar una consulta con una persona significativa. De esa manera se incluye el atributo “Yo tengo” como recurso de apoyo.

El segundo paso, el Actuar se genera luego del proceso interno de conexión e integración de lo externo y lo interno. El actuar es el resultado del primer paso de Reflexión e implica exploración, experimentación y arrojo. También es una oportunidad para hacer auto-observación del proceso. La actuación requiere un tiempo de espera debido a que su efecto en ocasiones no es inmediato. Es como tirar una caña al mar y esperar a que el pez muerda el anzuelo.

El tercer paso es Reflexión, ya desde otro posicionamiento. Es reconocer el camino transitado, los efectos y los cambios internos y externos. Esta Reflexión conlleva hacer la síntesis de la totalidad y reconocer si las decisiones tomadas fueron acertadas y de lo contrario, identificar sin prisa, las lecciones que arroja la experiencia.

Reflexionar-Actuar-Reflexionar es un ejercicio dialéctico y continuo que lleva al estudiante a desarrollar capacidades para la toma de decisiones y en el proceso a desarrollar madurez y templanza.

1. Dinámica: El/la Coach comenzará este Taller preguntando: ¿es mejor actuar primero y pensar después? Animará a los(as) estudiantes a participar.

La dinámica anterior sirve de base para trabajar en subgrupos. En el subgrupo cada estudiante compartirá una situación (ya sea familiar, personal o universitaria) que le esté afectando. Se distribuirá la Gráfica de Recursos de Empoderamiento para que el estudiante identifique los recursos que ha activado. Luego de esa ronda de conexión personal, los estudiantes elegirán una situación que resulte común a todos y todas. Nuevamente, utilizarán la Gráfica para identificar los recursos de empoderamiento que pueden activar. Al final

presentarán en el plenario las situaciones por subgrupo. Si el grupo es pequeño, la actividad se puede hacer en parejas.

La Gráfica de Herramientas de Empoderamiento es una metáfora para reconocer la importancia de contar con destrezas y habilidades para la vida que permitan asumir un liderazgo activo en lo que respecta a la persona y su entorno. En el taller se estimulará al estudiante a identificar situaciones en las cuales pueda aplicar las herramientas en los tres tiempos. Igualmente se motivará al estudiante a activarla como recurso personal para las situaciones que lo ameriten.

Se exhortará al estudiante a usar su Diario Reflexivo para reflexionar sobre áreas personales, familiares y académicas que requieran atención y la activación del proceso de Reflexión-Acción-Reflexión apoyado a la estrategia de las herramientas de empoderamiento.

Anejos: Gráfica de Recursos de Empoderamiento

Estudiantes: Gráfica de Recursos de Empoderamiento

D: Viviendo mi Poder Personal

Taller #16

Tema: Conexión con el Poder Personal

Título: Viviendo mi poder personal

Introducción:

En el cuarto Eje relacionado al Poder Personal, se invita al estudiante a reconocer e integrar las destrezas, descubrimientos, capacidades y conocimiento adquirido en los talleres anteriores. La referencia al Poder se hace desde una perspectiva de adentro hacia afuera nuevamente. El Poder entendido como un recurso para crear el escenario posible en las circunstancias imposibles. Es poder comprender que lo que está afuera aunque repercute al interior, la persona puede activar su poder para decidir qué actitud va a asumir y cómo se va a posicionar ante lo externo. El Poder también es un referente significativo en las relaciones humanas. Según la escritora Starhawk (1997) el poder puede ser utilizado para oprimir (poder sobre) o para compartir (poder entre). ¿Cómo el estudiante puede utilizar su poder en un escenario como el universitario donde las jerarquías están establecidas?

1. Dinámica: El/la Coach invita a utilizar el cuerpo como expresión parlante del poder. El/la Coach motiva a los(as) estudiantes a expresar un movimiento corporal asociado al poder. Esta dinámica requiere que los(as) estudiantes estén en un círculo. Cada estudiante expresa corporalmente el movimiento con el cual asocia su poder. Cuando van por el segundo estudiante, el/la Coach interrumpe e invita a que el grupo imite al estudiante presentador(a). De manera que se empieza por el/la primer/a estudiante: el/la estudiante realiza el movimiento y el grupo lo sigue. El segundo estudiante hace el movimiento del primer estudiante y el suyo propio y así se sigue la cadena. El/la Coach cierra el ejercicio aludiendo al poder que cada uno tiene y cómo le da energía al poder de todos y todas.

En este taller el/la Coach facilita una mirada interna para que el/la estudiante reconozca y valore sus valores personales y disponga de ellos como poderes personales. Dichos valores son guías en el proceso universitario. Les permitirán disponer de una brújula personal para enfrentar y solucionar retos, conflictos personales, interpersonales e intrafamiliares, entre otros.

La estrategia del Decálogo del Poder permitirá que el/la estudiante elija diez (10) poderes que estén aplicando en su diario vivir. El objetivo de reconocer estos poderes es reforzar su liderazgo personal y ampliar la visión de la vida.

Los(as) estudiantes dispondrán de diez (10) papelitos (post it). En cada papel el/la estudiante escribirá un valor de poder personal, como por ejemplo: perseverancia, humor, enfocar en soluciones, entre otros. Cada estudiante formará una ristra y la pegará en el papelote. El/la Coach dejará un espacio en el centro del papelote. Cada fila del Decálogo Personal tendrá el nombre del/la estudiante. Una vez colocados todos los Decálogos se hará una presentación

personal de cada uno. Es importante que el/la estudiante los presente con calma. No se requiere que los explique todos, sin embargo, el/la Coach le pedirá que destaque uno que otro. Al final de la presentación, el/la Coach invita al grupo a mirar todos los Decálogos con el fin de crear un Decálogo unitario que recoja los valores de poder más importantes para ellos y ellas. El/la Coach motivará además a que el Decálogo tenga un título. Se escribirán en papelitos (post it) y se colocarán en el espacio del centro del papelote. Se elegirá un/a portavoz para presentar ante el grupo. Para finalizar, se hará foto colectiva.

El/la Coach solicitará que cada estudiante recoja su Decálogo y lo guarde en su Diario. La pregunta de reflexión es: ¿cómo quiero expresar mi poder personal?

Taller #17

Tema: Creación de Redes Personales

Título: Todos somos uno

Introducción:

Como seres sociales, cada persona pertenece a algún grupo, asociación, organización. La primera es la familia y sirve de plataforma para la participación a nivel macro. En el contexto universitario, pertenecer a una organización no sólo es una oportunidad para disponer de recursos sino de aprender a participar dentro de un grupo y aportar con los talentos, habilidades y destrezas.

El objetivo del taller es que el/la estudiante logre reconocer que de acuerdo a sus intereses personales, universitarios y profesionales existen diversas organizaciones a través de las cuales los pueda canalizar, enriquecerse y aportar.

1. Dinámica: El/la Coach invitará a los(as) estudiantes a escribir en un papelito (post it) todas las organizaciones, grupos y asociaciones a las que pertenece de acuerdo a sus intereses personales, universitarios y profesionales.

En un papelote se preparará un mapa conceptual o una telaraña en la que los estudiantes acomodarán sus papelitos.

El/la Coach motivará a los(as) estudiantes a reconocer lo siguiente: ¿qué aporta esa organización o asociación a mi vida?, ¿qué apporto a esa organización o asociación?, ¿qué aporta esa organización o asociación a la sociedad?

A la luz de esas preguntas, los(as) estudiantes realizarán sus presentaciones. El/la Coach reconocerá el valor de pertenecer a cada organización y asociación y destacará cómo cada estudiante como líder y lideresa contribuye desde sus talentos, habilidades y destrezas. El lema de Todos Somos Uno se reconoce por el efecto multiplicador y la sinergia de las organizaciones y asociaciones en el contexto universitario y sociedad en general. Este ejercicio a nivel universitario es la antesala al mundo profesional.

Taller #18

Tema: Refuerzo Factores de Protección

Título: ¡Cuento con esto!

Introducción:

El taller de Factores de Protección es el tercer taller relacionado a la protección. Cuando se refiere a la protección se considera la prevención, el saber manejar situaciones de conflicto, la activación de recursos internos y externos, entre ellos la familia, Mentores(as), para mencionar algunos. En el contexto de los Talleres de Coaching de Resiliencia el factor de protección es un recurso vital que integra los elementos anteriormente presentados: reconocer que se pertenece a un sistema (los Pilares, la Tribu) de apoyo, que hay una meta por cumplir, que los riesgos son previsible y prevenible, que la adversidad en el contexto de la Resiliencia es un recurso de superación, que el ser humano es una totalidad y desde ese contexto hay sabiduría, que las oportunidades circulan alrededor y dan espacio para enriquecer la vida, que uno/a es el/la líder/líderesa de la vida, que siempre se puede hacer más y eficientemente siendo íntegro(as), que formar parte de un grupo tiene sus ganancias personales y sociales, entre otros.

1. Dinámica: El/la Coach invita a los(as) estudiantes a expresar la importancia de contar con factores de protección. Hace alusión al tercer taller sobre el tema.

Como dinámica de entrada, el/la Coach invita a los(as) estudiantes a crear un mandala (puede utilizar de modelo los círculos del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner con todos los factores de protección activos. Este ejercicio debe durar unos 7 minutos. Se escoge un(a) portavoz entre los(as) estudiantes para presentar el ejercicio. El/la Coach hace síntesis y reconoce como recursos activos todos los factores. Observar si IPERT está incluido como factor de protección.

El/la Coach motiva a reflexionar en el contexto universitario cómo esos factores se pueden activar, poniendo como ejemplo la situación de un estudiante que está en desacuerdo con el profesor o profesora sobre la nota obtenida en un proyecto. ¿Cómo se maneja esto dentro del contexto de la protección?

El/la Coach introduce el tema de la negociación de acuerdo a los postulados enunciados por William Ury. (1993). El modelo de Uri propone que en toda circunstancia de conflicto, cada parte tiene que aprender de la otra, que ambas partes pueden ganar si colaboran y que hay que dejar a un lado los ataques personales.

En este punto de la presentación, el/la Coach distribuye las hojas sueltas sobre la Estrategia de Penetración. Explica las estrategias con la participación de los(as) estudiantes. Luego invita a que se formen en grupo e identifique diversas situaciones universitarias que les estén afectando.

El/la Coach invita a que escojan una situación y la representen dramáticamente aplicando las Estrategias de Penetración. Para lograr la participación de todo el grupo, los demás integrantes pueden colaborar dividiéndose entre las dos partes en conflicto con el fin de recordar qué estrategia podrían aplicar.

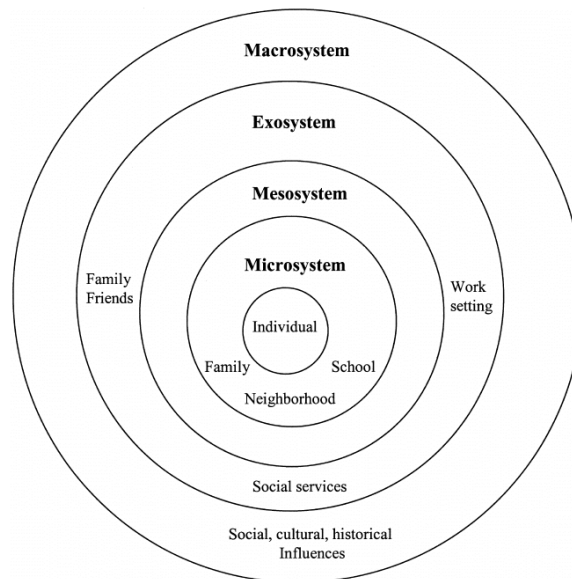
Anejos: Hoja suelta Estrategia de Penetración (William Ury)

Estudiantes: Hoja suelta Estrategia de Penetración (William Ury)

Referencia:

Gráfica del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner

https://www.researchgate.net/figure/Bronfenbrenners-ecological-systems-theory-Bronfenbrenner-1979-1989-1993-Spencer_fig2_9036478



Taller #19

Tema: Integración y Práctica

Título: Ser en el Hacer

Introducción:

El ser en el hacer está en el contexto ontológico e invita al estudiante a reconocerse como ser integral que vive y actúa desde la integridad. La máxima Hacer Afuera Lo Que Vemos Adentro invita a ser cónsonos con la palabra y la acción.

1. Dinámica: El/la Coach invita a los(as) estudiantes a participar en una visualización del futuro. El/la Coach usa los recursos de la asociación de imágenes y palabras (hay personas que no pueden imaginar) para llevar a los estudiantes a través de un recorrido de 10 años. Divide este período en segmentos en diversos contextos. El ejercicio debe ir acompañado por la respiración consciente y el silencio externo. No debe durar más de 5 minutos. Al finalizar el ejercicio, los(as) estudiantes comentarán (de forma voluntaria) sus visualizaciones. El/la Coach invitará a los(as) estudiantes a escribir en sus Diarios esta visualización.

El/la Coach invita a crear un mapa conceptual del Ser en el Hacer en el cual cada cual identifique los pilares de Resiliencia, las destrezas de Coaching y los factores de protección activos. Se invita a integrar además los atributos verbales de la Resiliencia. Al final se integra el Haiku.

Al finalizar, los(as) estudiantes presentan sus reflexiones. El/la Coach exhorta a reflexionar en los Diarios: ¿Cómo estas destrezas responden a la máxima del Ser en el Hacer?

En este Taller, el/la Coach envía la Guía para la Presentación del Portafolio de Coaching de Resiliencia.

Estudiantes: Guía para la presentación del Portafolio

Taller #20

Tema: Potencial Humano

Título: ¿Cómo expreso mi potencial?

Introducción:

Este taller es diverso en tanto y en cuanto es celebrativo y evaluativo. Luego de dos años de experiencias, ¿cómo cada cual ha expresado su potencial? La celebración también es una manera de agradecer la participación y la perseverancia al participar en los talleres.

Los(as) estudiantes presentan sus Portafolios y al final el/la Coach hace síntesis de la experiencia.

Se hace foto colectiva. Se incluyen los abrazos y las buenas vibras. Así es.

Estudiantes: Portafolios de estudiantes

Redacción y Revisión al 20 de abril de 2020 por Margara Reyes López, Coach

Referencias

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2002). *El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Random House Mondadori.

Gráfica de Inteligencias Múltiples. <https://3.bp.blogspot.com/-IX-Ptf4ShoY/VyLQwbk4RI/AAAAAAAAABI4/q93nlekrDSAd-fHv3uozM8LAobat5aDzACLcB/s1600/image33.jpg>

Gráfica Matriz Eisenhower.
[la matriz de Eisenhower para tomar decisiones - Bing images](#)

Gráfica SMART. Is My Goal S.M.A.R.T.?
<http://www.imthatteacher.com/wp-content/uploads/2017/01/SMART-goals-4.jpg>

Fiorentino, M. T. (2008). La Construcción de la Resiliencia en el Mejoramiento de la calidad de Vida y la Salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 95-113.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604004>

Fulquez Castro, S. C. (2011). *La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: un estudio transcultural* (Tesis doctoral). <http://hdl.handle.net&10803/9284>

Método ABCDE. <http://beteranders.be/2017/03/28/geen-tijd-voor-alles-wel-tijd-voor-het-belangrijkste/abcde-method/>

Ruiz, H. (2012). Accountability. Tomado de:
<https://es.slideshare.net/HermesRincn/accountability-14807819>

Ury, W. (1991). *¡Supere el No! Cómo negociar con personas que adoptan posiciones obstinadas* (Adriana de Hassan, trad.). Bogotá: Norma.

Zuluaga Ramírez, C. M., Soto Mejía, J. A. & Estrada Mejía, S. (2010). Medición de la eficiencia en términos de liderazgo para estudiantes de Maestría y dirigentes organizacionales. *Entramado*, 6(2), 36-54.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265419645004>

Re-inventarse: Cómo rehacer el inventario de habilidades para un mundo nuevo¹

Por Daniel Colombo

Puede ser atemorizante o emocionante para muchos, depende de desde dónde lo veas. Lo cierto es que el proceso de reinventarse abre la puerta a una enorme posibilidad de crear algo nuevo a partir de las cosas con las ya contamos.

"Reinventar" significa hacer un nuevo inventario de habilidades y capacidades para el mundo nuevo, que se transforma permanentemente.

A las personas con **mentalidad fija** les resulta complejo visualizarse en escenarios nuevos, con dinámicas cotidianas y de trabajo completamente diferentes de las que conocieron. Sin embargo, las situaciones que se van presentando exigen despertar el poder adaptativo que todos tenemos.

Para reinventarse, es necesario pasar a formar equipo con aquellos que tienen **mentalidad de crecimiento**, que es generativa.

3 etapas de la reinvención

Para formatear tu nuevo yo y tus formas de accionar frente al presente, es necesario atravesar tres etapas:

1.- Etapa de duda o negación

En esta fase, la persona siente dudas sobre su propio potencial. De hecho, la mayoría de las personas se restringe respecto a su enorme capacidad adaptativa. Tanto duda que quizás niegue toda posibilidad de cambio o de transformación, que son dos cosas distintas. Durante este período se suele entrar en la "parálisis por análisis": quedarse estancado pensando y dándole vueltas en la mente a los asuntos.

¹ Texto editado para claridad por Yara I. Alma Bonilla. 4 de octubre de 2020.



2.- Etapa de evaluación y consideración

El siguiente estadio se refiere a que la persona asume que necesita hacer ajustes en las dinámicas que mantenía hasta hace poco tiempo, y empieza a evaluar alternativas. El juicio y las interpretaciones suelen estar presente, mucho más que el hecho puro en sí (sin esos aditamentos de consideraciones y valoraciones, por ejemplo, “esto está bien”, “esto no es para mí”, que limitarían una vez más su potencial).

3.- Etapa de movimiento y acción

Una vez atravesados los escalones anteriores, estamos frente a una nueva plataforma de lanzamiento de la reinención, en la que ya te sientes con las habilidades más definidas. Se trata de tomar impulso y diseñar un plan estratégico que te conducirá al nuevo ser en el plano personal y profesional, donde abandonarás tus viejos trajes, para asumir roles flamantes y distintos a los que conocías.

Para acompañarte en este proceso puedes incorporar otras competencias mediante la formación, hacer experiencia y nutrirte del networking de intercambio de experiencias, coaching profesional y mentoreo de personas que ya lo han hecho.

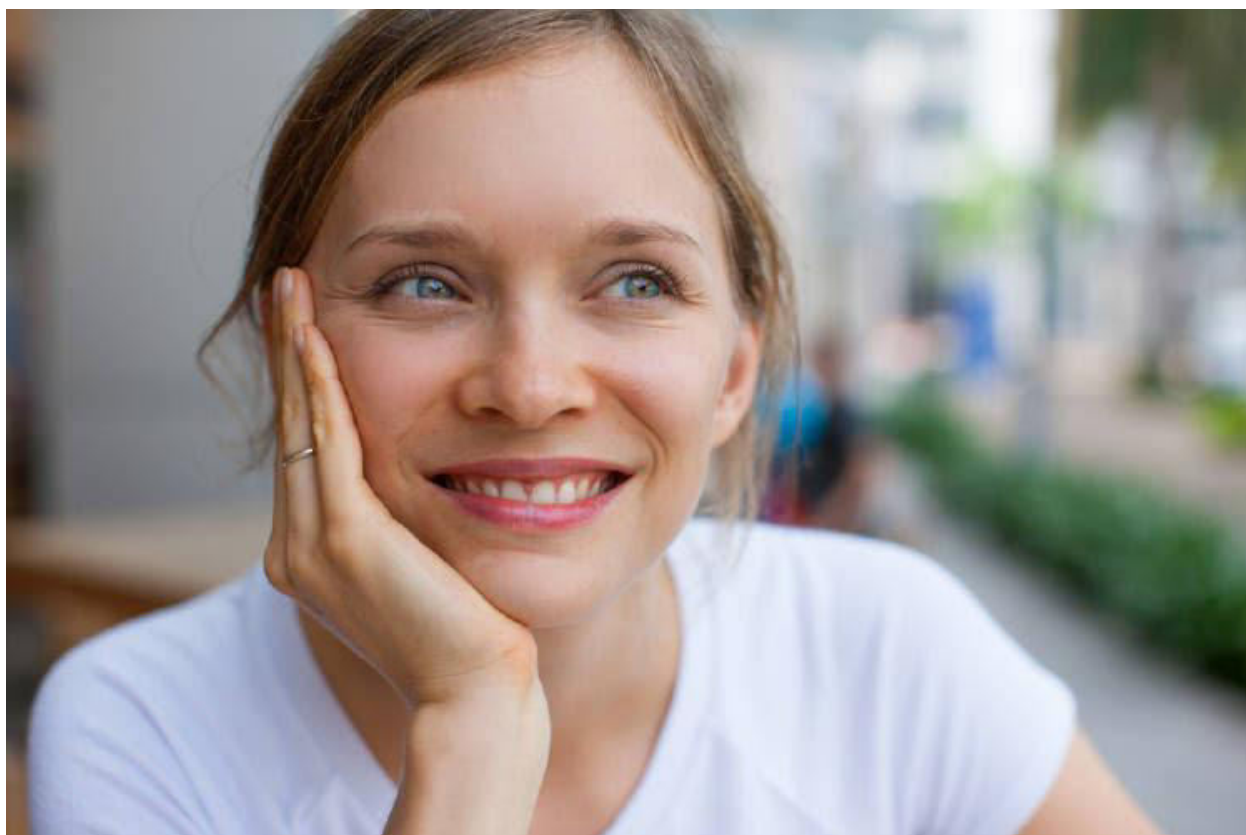
6 ideas para reinventarte

Para empezar ahora mismo, la invitación es a que explores todo tu potencial, que por lo general está restringido dentro tuyo: al conocerlo, reconocerlo y liberarlo surgen alternativas y la apertura al mundo de lo posible. Estas seis ideas servirán para empezar a ponerte en acción:

1. Haz un FODA: Es una matriz sencilla, dibujando una cruz en una hoja, donde colocarás en cada cuadrante tus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. Te permite tener un diagnóstico de dónde estás y del panorama disponible para definir tus acciones y ajustes.

2. Buscar una red de apoyo: La reinvención implicará transformaciones tanto en lo personal como profesional, y el entorno influye en nuestras decisiones. Es importante que te rodees de personas que te estimulen y apoyen.

3. Pensar en infinitas posibilidades: Especialmente en momentos de incertidumbre donde nada es seguro, todo es posible. Parece un contrasentido, aunque así es: La falta de consistencia y volatilidad hace que todo pueda ocurrir, por lo que hay mayor permeabilidad para lo nuevo, innovaciones y enfoques diferentes en todas las actividades.



4. Actuar y medir los resultados: Tan importante como reinventarse es enfocarse en el actuar, llevar a la práctica mediante una estrategia y plan de acción, e ir midiendo el resultado concreto. En tiempos cambiantes los resultados pueden verse en plazos variables, por lo que si bien no se puede predecir bien qué va a ocurrir (te recomiendo no estar demasiado pendiente de la futurología de los expertos), puedes establecer un análisis mensual para verificar y ajustar el rumbo.

5. Crea tu Marca Personal: Si no lo has hecho, este es el momento de conformar tu sello distintivo, tu huella con ADN personal que permitirá que el mundo te distinga entre los millones que están reinventándose. La Marca Personal es la puesta en valor de tus capacidades combinadas con tu estilo de ser y tu sello.

Luego, desde las tácticas, utilizarás herramientas como las redes sociales, el networking, la generación de valor en tus propuestas de productos y servicios y las alianzas; son sólo ejemplos para llamar la atención de este nuevo “yo” que va surgiendo. Recuerda: la marca personal se da cuando el producto eres tú, y es indispensable tanto si trabajas independiente como dentro de las organizaciones.

6. Equilibrar las emociones: otro eslabón fundamental es trabajar en tu auto conocimiento, para detectar aquellos comportamientos que atenten contra tu proyecto. Por ejemplo, contratar un coach con experiencia de varios años te ayudará a reconocer, elaborar y ajustar el impacto emocional que vas sintiendo, y a su vez, te propulsará hacia el siguiente nivel de lo que quieres lograr.

Fuente:

Colombo, D. (4 de junio de 2020, actualizada). Re-inventarse: Cómo rehacer el inventario de habilidades para un mundo nuevo. Bioguia
https://www.bioguia.com/tendencias/inventario-habilidades_78501004.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=cms&utm_content=78693174