

# TALLER PARA JESUS



**Sara de Diego, Irene García,**

**Zuriñe Mugica y Ane Valles**

1º Integración Social

## INDICE

CRONOGRAMA.....	2
ACTIVIDADES PARA JESUS .....	3
Actividad 1 Alcohol, mitos y realidad. ¿Cuánto sabes sobre el alcohol? .....	3
Actividad 2 Descubriendo Mi Profesión.....	5
Actividad 3 Como Me Ven los Demas .....	6
Actividad 4 Observando la Realidad.....	7
Actividad 5 Interrogatorio o Entrevista.....	9
Actividad 6 Me Cuido .....	10
Actividad 7 Autoconocimiento.....	11
Actividad 8 Alabanza .....	12

## CRONOGRAMA

MAYO									
	Martes 7	Jueves 9	Martes 14	Jueves 16	Martes 21	Jueves 23	Martes 28	Jueves 30	
Actividad 1									
Actividad 2									
Actividad 3									
Actividad 4									
Actividad 5									
Actividad 6									
Actividad 7									
Actividad 8									

Actividad 1	ALCOHOL, MITOS Y REALIDAD. ¿CUÁNTO SABES SOBRE EL ALCOHOL?	Martes día 7
Actividad 2	DESCUBRIENDO MI PROFESIÓN	Jueves día 9
Actividad 3	COMO ME VEN LOS DEMAS	Martes día 14
Actividad 4	OBSERVANDO LA REALIDAD	Jueves día 16
Actividad 5	INTERROGATORIO O ENTREVISTA	Martes día 21
Actividad 6	ME CUIDO	Jueves día 23
Actividad 7	AUTOCONOCIMIENTO	Martes día 28
Actividad 8	ALABANZA	Jueves día 30

## ACTIVIDADES PARA JESUS

Actividad 1 Alcohol, mitos y realidad. ¿Cuánto sabes sobre el alcohol?

### ALCOHOL, MITOS Y REALIDAD. ¿CUÁNTO SABES SOBRE EL ALCOHOL?

#### OBJETIVOS:

- Aclarar las ideas falsas relacionadas con el alcohol y despejar dudas

#### DURACIÓN:

1 HORA  
Test: 20 min. Corregir mitos: 40 min.

#### PERSONAS

#### DESTINADAS:

En exclusión social

#### DESARROLLO:

Se les entrega el cuestionario de mitos y realidad. Se trabajan los mitos que los participantes tienen en relación al consumo de alcohol, partiendo de sus conceptos y corrigiendo los errores. Se entrega a los participantes un cuestionario con frases referentes a la realidad o mitos sobre el alcohol. Dichas frases están seguidas por las letras V-F correspondientes a verdadero (V) o falso (F). Se pone en común la corrección. En función de las contestaciones obtenidas, el monitor deberá apoyarse en la información cierta o exacta que refieran los alumnos, a la vez que ofrecerá aclaraciones y explicaciones en los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o mito. Se entrega el impreso con la justificación de los “mitos y realidad”.

#### MATERIAL:

- Bolígrafo
- Cuestionario sobre el alcohol, mito y realidad
- Fotocopia de texto informativo de “mitos y realidad”.

#### EVALUACIÓN:

¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad?

¿Cómo lo aplicarían en su vida?

#### VAROLACIÓN:

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

**Fecha:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Señala con una X si la frase es verdadera (V) o falsa (F) respecto al alcohol.**

El alcohol estimula el apetito.	V	F
El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.	V	F
El alcohol aumenta el deseo sexual pero inhibe el rendimiento.	V	F
Una fiesta sin alcohol no es divertida	V	F
El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.	V	F
El alcohol es un depresor del sistema nervioso.	V	F
Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño.	V	F
El alcohol quita la sed	V	F
El alcohol te da energía.	V	F
El alcohol es una droga.	V	F
El alcohol quita la ansiedad y las penas.	V	F
El alcohol da más sed porque deshidrata.	V	F
El alcohol no tiene ningún elemento nutritivo.	V	F
El que "aguante mucho el alcohol" es el que más controla.	V	F
El alcoholismo es la dependencia del alcohol.	V	F
El alcohol quita el frío.	V	F
Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.	V	F
El alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos.	V	F
El alcohol baja la temperatura corporal.	V	F

## Actividad 2 Descubriendo Mi Profesión

<b>DESCUBRIENDO MI PROFESIÓN</b>	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer e identificar cuáles son las habilidades y capacidades de cada una de las personas.</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b> <p>Para comenzar, se sientan en semicírculo delante de la pizarra, en ella se va a mostrar un listado con diferentes profesiones y puestos laborales. En gran grupo y a modo de lluvia de ideas, van a ir nombrando (de forma ordenada) cuales son las habilidades motrices, físicas, intelectuales o los requisitos que necesita una persona para acceder o desempeñar ese puesto laboral. Una vez definidos los requisitos para cada uno de los puestos de trabajo, todas las personas del grupo tendrán que identificar cuáles son sus habilidades o cualidades personales. Una vez realizada la lista personal, deben identificar qué puestos de trabajo están relacionados con ellas y podrían desempeñar ya que cumplen la mayoría o alguno de esos requisitos.</p> <p>Los educadores o educadoras que dirigen la actividad tienen que motivar y ayudar a identificar esas cualidades.</p> <p>En segundo lugar, encontramos el segundo eje de este programa con las habilidades sociales relacionadas con la comunicación. En las siguientes sesiones se van a trabajar la comunicación asertiva, algunas técnicas de comunicación, saber cómo comunicarse dentro del trabajo, etc.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <p>No se necesita ningún material</p>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad? ¿Cómo lo aplicarían en su vida?</p>	
<b>VARIANTES:</b> <p>Si se sentirían mal cambiaremos de actividad</p>	

### Actividad 3 Como Me Ven los Demas

<b>¿CÓMO ME VEN LOS DEMAS?</b>	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la autoestima, a través de la imagen positiva de los compañeros.</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS</b> <b>DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b> <p>Para comenzar todas las personas del grupo se ponen en círculo, y deben anotar dos o tres cualidades positivas de cada uno sus compañeros y compañeras, de forma individual. Pasados unos minutos, que hayan terminado de anotar, todos dirán las cualidades que tiene apuntadas sobre sus compañeros. Se empezará con una persona y todos los demás dirán las cualidades que han apuntado de ella, y así sucesivamente hasta que se digan las de todas las personas. Mientras los compañeros están diciendo las cualidades, la persona de la que están hablando debe ir anotando las cualidades que van diciendo sus compañeros y compañeras.</p> <p>A continuación, se hace una puesta en común de lo que sienten a ver sus cualidades positivas y cuales les han sorprendido más o cuales ya sabían sobre ellas mismas.</p> <p>En esta actividad el educador o educadora tiene que ir supervisando la actividad, para que todas las personas sean analizadas y reciban sus cualidades, así como reforzarlas y elogiarlas.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hojas y bolis o lápiz</li></ol>	
<b>EVALUACION:</b> <p>¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad? ¿Cómo lo aplicarían en su vida?</p>	
<b>VARIANTES:</b> <p>Si se sentirían mal cambiaremos de actividad</p>	

## Actividad 4 Observando la Realidad

<b>OBSERVANDO LA REALIDAD</b>	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionar sobre la realidad y circunstancias de las personas</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS</b> <b>DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparación previa: antes de que las personas asistentes entren en la sala debemos colocar la mesa y distribuir encima diferentes objetos, poniendo carpetas o elementos a diferentes niveles, de tal manera que unos elementos tapen la visión de los otros. Estaría bien que el elemento que hemos elegido repetido estuviera uno a cada lado y la libreta con dos colores de pie. La mesa debe estar colocada de tal manera que cuando las personas se sienten no vean sino una parte de ella (si es cuadrada o rectangular podrían colocarla en perpendicular a los/las asistentes). Se trata de que cuando esté todo colocado se tape con una sábana grande antes de que entren en la sala.</li><li>• Llegado el momento las personas se colocan sentadas (de frente o alrededor) y sin levantarse, se retira la sábana y cada quien debe anotar las cosas que ven y como son. Cuando el grupo haya terminado, se hace una puesta en común tipo lluvia de ideas de las cosas que hay. El dinamizadores debe tener la habilidad de cuestionar a las personas sobre lo que han visto (por ejemplo, con de qué color son). Las participantes entrarán a discutir sobre el color real de cada elemento, o lo que realmente hay. Estaría bien fomentar estas discusiones. Proponemos poner debajo de todo, un elemento muy simbólico boca abajo que no se vea salvo al final si se quita lo demás (como el poster de la campaña o una imagen de una persona durmiendo en la calle o en infravivienda). La conclusión final nos debe hacer ver que desde donde estamos solo vemos una parte de las cosas, que lo otro está y que la realidad es compleja y por eso hay que tratarla como un prisma, y que para conocerla hay que tener voluntad.</li></ul>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Una mesa</li><li>2. Una sábana grande</li><li>3. Papel y lápiz o boli muchos objetos de diferentes tipos y tamaños.</li></ol> <p>*Sería bueno que al menos uno o dos de los elementos estuviera repetido, pero fuera de distinto color (por ejemplo: dos gorras o dos abanicos o dos zapatos... de distintos colores) y que algún objeto fuera de diferente color por delante que por detrás (por ejemplo, una libreta que se ponga de pie abierta y que sea blanca por la contraportada y de un color por la tapa de la portada).</p>	

**EVALUACION:**

¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad?

¿Cómo lo aplicarían en su vida?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

## Actividad 5 Interrogatorio o Entrevista

<b>INTERROGATORIO O ENTREVISTA</b>		
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejemplifica de manera vivencial las diferencias estructurales y actitudinales entre interrogatorio y entrevista.</li><li>• Evidencia la diferencia fundamental entre captar información y una entrevista.</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA	<b>PERSONAS DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1- El instructor pedirá la participación de cuatro voluntarios para encarnar los papeles del drama.</li><li>2- Explicará individualmente a cada uno su rol:<ol style="list-style-type: none"><li>a. El Bueno -Abogado defensor- conversará con la víctima sobre la acusación.</li><li>b. El Malo -Fiscal- interrogará a la víctima.</li><li>c. El Otro -el presidente del jurado- hará un discurso dirigido a la víctima sobre su situación.</li><li>d. La Víctima, acusado de asesinato por haber causado la caída de un transeúnte, el cual se golpeó la cabeza y murió. Se declara inocente y no muy cooperativo con la situación del juicio.</li></ol></li><li>3- No se permitirá que los actores se pongan de acuerdo de antemano; todo el ejercicio deberá improvisarse.</li><li>4- El conductor contará al grupo la historia de la víctima para que estén en antecedentes.</li><li>5- Se lleva a cabo la dramatización.</li><li>6- Al final del ejercicio se analizan los resultados obtenidos en aras de esclarecer la posición de la víctima.</li><li>7- El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</li></ol>		
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. No se requiere de ningún material</li></ol>		
<b>EVALUACION:</b> ¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad? ¿Cómo lo aplicarían en su vida?		

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

**Actividad 6 Me Cuido****ME CUIDO**

<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prevenir enfermedades debido a un mal aseo</li><li>• Sensibilizar para una higiene diaria</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS</b> <b>DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se empezará hablando sobre los conceptos básicos de la higiene que nos ayudan a prevenir la transmisión de gérmenes, tales como lavarse las manos antes y después de ir al servicio.</li><li>• Hablar acerca de la importancia de lavar su cuerpo y cabello para que se vean con un buen aspecto y se sientan limpios. Además, les preguntaremos como se sienten cuando están con gente que huele mal.</li><li>• Mencionarles que los diferentes olores que emanan del cuerpo son causados por químicos naturales como las feromonas, las cuales dejan bacterias en el cuerpo causando mal olor.</li><li>• Recordarles las funciones del cuerpo en la edad adulta y que requieren un cuidado adicional. Así mismo mencionar que si mantienen relaciones pueden contagiar a la otra persona con bacterias e infecciones.</li><li>• Que escriban una lista de porque creen que la higiene es importante o no lo es, y que pongan ejemplos de una mala higiene y una buena higiene.</li><li>• Esta lista se la llevaran consigo para revisarla diariamente.</li></ul>	
<b>MATERIAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Papel y boli o lápiz para escribir</li><li>2. Sillas y mesa para que los participantes se sienten</li></ol>	
<b>EVALUACION:</b> ¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad? ¿Cómo lo aplicarían en su vida?	
<b>VARIANTES:</b> Si se sentirían mal cambiaremos de actividad	

## Actividad 7 Autoconocimiento

<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>	
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar el conocimiento de uno/a mismo/a para planificar la BAE</li><li>• Comprobar si tus características coinciden con las que demanda el mercado laboral.</li></ul>	<b>DURACIÓN:</b> 1 HORA <b>PERSONAS</b> <b>DESTINADAS:</b> En exclusión social
<b>DESARROLLO:</b> <p><b>Pregúntate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿cómo soy? ¿qué puedo ofrecer a las empresas? listado de adjetivos ¿en qué tipo de empresa prefiero trabajar? Cuestionario de valores profesionales ¿qué tipo de responsabilidades quiero tener? ¿en qué lugar geográfico prefiero trabajar?</li></ul> <p><b>Muy importante definir nuestro OBJETIVO PROFESIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué competencias profesionales tengo? Mis puntos fuertes y débiles. ¿Qué competencias demanda el mercado laboral?</li></ul> <p><b>Se les leerá un listado de las competencias laborales para un contrato de trabajo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Tolerancia al estrés: mantenimiento firme del carácter bajo presión y/o oposición. Se traduce en respuestas controladas en situaciones de estrés.</li><li>-Flexibilidad: capacidad para modificar el comportamiento propio con el objetivo de alcanzar una meta.</li><li>-Adaptabilidad: capacidad para permanecer eficaz dentro de un entorno cambiante, como a la hora de enfrentarse a nuevas tareas, responsabilidades o personas.</li><li>-Capacidad de trabajo en equipo: disposición para participar como miembro totalmente integrado en un equipo, colaborador eficaz incluso cuando la tarea no está relacionada con intereses personales.</li><li>-Proactividad. Iniciativa: capacidad de acción, no aceptación pasiva de los acontecimientos</li><li>-Capacidad de comunicación</li><li>-Empatía</li><li>-Capacidad de organización: establecer eficazmente un orden apropiado de actuación personal o para terceros con el objetivo de alcanzar una meta</li><li>-Orientación a resultados -Autonomía</li><li>-Creatividad</li></ul> <p><b>que hagan una lista con las competencias que ellos han puesto y comparen con las que les faltan de la lista que les hemos dado.</b></p> <p><b>Y empiecen a trabajar poco a poco en todas ellas.</b></p> <p><b>Les enseñaremos a realizar un currículum y carta de presentación que se realizará en la siguiente sesión.</b></p>	

**MATERIAL:**

1. Hoja para que escriban
2. Boli o lápiz
3. Hoja imprimida con todas las competencias

**EVALUACION:**

¿Cómo se ha sentido al realizar esta actividad?

¿Cómo lo aplicarían en su vida?

¿Les a costado realizar La dinámica?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad

**Actividad 8 Alabanza**

## ALABANZA

**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros.
- Practicar mediante el reconocimiento público de otros.

**DURACIÓN:**

1 HORA

**PERSONAS****DESTINADAS:**

En exclusión social

**DESARROLLO:**

1. El dinamizador/la explica los objetivos del ejercicio.
2. Cada participante se le provee de Hojas blancas y un lápiz y se les pide que hagan una lista de:
  - a. Dos cosas que hago bien.
  - b. Un logro reciente.
  - c. Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho
3. Los participantes se juntarán en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.
4. Cada miembro elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida en el paso. La carta será escrita directamente a su pareja, no a una tercera parte. Se intercambiarán las cartas para leerlas y reflexionar su contenido sin hablar.
5. Se reúne nuevamente todo el grupo, y se les dice a los participantes que tendrán la oportunidad de presentar y recomendar a su pareja ante el grupo. Cada miembro

por turno se parará atrás de su compañero con sus manos puestas en los hombros del otro, y presenta a su pareja ante el grupo. La persona que está siendo introducida no comenta nada en ese momento.

6. Despues de que todos los miembros hayan sido presentados, las personas podrán aclarar cualquier informacion dada acerca de ellos.
7. El instructor reúne a las parejas y les pide que resuman la actividad mediante la discusion de sus comportamientos, como sus sentimientos acerca de sus presentaciones orales y la carta.
8. Se reúne el grupo entero y el instructor les pide que opinen acerca de los factores que tienen influencia en dar y recibir elogios.

Se invita a los miembros del grupo a relacionar esta experiencia de sus relaciones con otros, y sugerirán aplicaciones prácticas de sus aprendizajes en situaciones de trabajo.

**MATERIAL:**

1. Papel y bolis o lápiz

**EVALUACION:**

¿Cómo se han sentido al ser alagados por otros?

¿Les ha costado realizar la dinámica?

**VARIANTES:**

Si se sentirían mal cambiaremos de actividad