



Lo que somos por dentro y por fuera



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Alguna vez has sentido que quienes te observan desde afuera, te perciben de una forma diferente a como tú te sientes por dentro?

En esta actividad, vas a dibujar un autorretrato para explorar quién eres por dentro y por fuera. Tendrás la oportunidad de expresar tu identidad a través del dibujo y la comunicación.

¿Qué vas a necesitar?



Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar el papel.



Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo, en donde cuentes con una superficie limpia y plana para colocar el papel. Ten listos tu papel y esfero o lápiz.



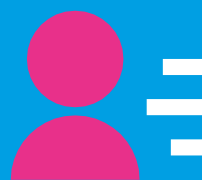
Cierra los ojos por un minuto e intenta pensar en seis palabras que te describan. No las digas en voz alta, solo piensa en ellas. ¡Intenta incluir al menos una palabra que describa algún aspecto tuyo que te enorgullezca o que te haga sentir bien!



Abre los ojos y saca tu lápiz y la hoja. Dibuja un círculo muy grande en el medio de la hoja. Este círculo te representa a ti: tu mente, tu cara, tú mismo.



Recuerda las seis palabras en que pensaste para describirte. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo eres en tu interior y algunas describan cómo eres en el exterior.





En el espacio dentro del círculo dibuja cómo eres en tu interior.
¡Trata de expresarte dibujando, pero escribe algunas palabras si eso te ayuda a expresarte mejor!



En el espacio fuera del círculo, dibuja o escribe cómo eres en el exterior.



Recuerda, no hay una forma correcta o incorrecta de hacer este ejercicio. No te preocupes si no sabes cómo dibujar bien, ¡pero ensáyalo!



Continúa creando

- Piensa en otras palabras que te describan por dentro y por fuera. Dibújalas o escríbelas en tu dibujo. También puedes recortar imágenes de periódicos y revistas y añadirlas a tu dibujo.
- Observa tu dibujo e intenta escribir una pequeña historia sobre ti, usando las palabras que elegiste para describirte interna y externamente. También puede usar otras palabras en las que pensaste al hacer tu dibujo.
- Después de unos días o tras un período más largo, mira tu dibujo nuevamente. ¿Todavía te describe? Agrega dibujos o palabras o haz cualquier otro cambio si lo deseas.



Comparte

→ **En línea:**

Envía una foto de tu dibujo a tu grupo del chat de tu proyecto. Si completaste el ejercicio adicional, también puedes enviar el texto que escribiste.

Revisa lo que otros participantes han compartido en el grupo de chat para ver lo que dibujaron y cómo se describieron a sí mismos. Hazles preguntas sobre sus dibujos y cuéntales sobre tu dibujo y tu experiencia. Comenta las similitudes y diferencias que notaste.

→ **Todos (en línea y fuera de línea):**

Mantén tu dibujo en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

¡Solo si lo deseas! Muestra tu dibujo a otras personas en tu hogar o ponlo en un lugar en donde puedan verlo. Explica tu dibujo a otros, invítalos a que te digan lo que ven o te hagan preguntas. No sientas que debes compartir tu dibujo con otros si no lo deseas.





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Lo que somos por dentro y por fuera* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Asegúrese de que el adolescente tenga los materiales necesarios para la actividad.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo donde pueda dibujar sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los demás miembros de su hogar que le den a su hijo o hija espacio y tiempo para participar en la actividad sin interrupción. No presione al adolescente para que le muestre el dibujo cuando lo haya terminado.
- **Pregúntele a su hijo o hija cómo le gustaría desarrollar esta actividad:**
 - *¿Te gustaría desarrollar esta actividad de forma individual, o preferirías hacerla conmigo o con otras personas en nuestro hogar?*

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja "bien" o "mal". El propósito de la actividad es ayudarlo(a) a relajarse y a experimentar expresándose de una nueva forma.
- Sugiera ejemplos de palabras que el adolescente podría usar para describirse a sí mismo(a), u ofrezca algunos ejemplos de palabras que usted usaría para describirse. Sin embargo, no los obligue a usar sus sugerencias si eligen palabras diferentes.

Si necesita más aliento inspiración, pregúntele:

- *¿Cuáles son algunas palabras que usarías para describirte?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que crees que la gente nota sobre ti cuando te conocen? ¿Cuáles son algunas de las cosas que otras personas no saben acerca de ti, o que solo descubren cuando te conocen bien?*
- *¿En qué forma eres similar a alguien de nuestra familia o de tus amigos y amigas? ¿En qué te diferencias de alguien de nuestra familia o de tus amigos y amigas?*
- *¿Deseas intentar hacer un nuevo dibujo, cambiar o agregar algo a tu dibujo? ¿Quieres hacer estos cambios en otro momento o en un lugar diferente?*
- *¿En caso de que quieras volver a intentarla, qué puedo hacer para que esta actividad resulte mejor para ti?*

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele si quiere compartir con usted lo que creó. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle, critique o corrija sus dibujos. No lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, compartan lo que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - *Algo nuevo que aprendieron sobre ustedes mismos, que antes no conocían.*
 - *Algo nuevo que aprendieron sobre otra persona, a partir de sus dibujos.*
- **Si el adolescente está participando en una sesión facilitada: recuérdelo y aliéntelo(a) a compartir lo que crearon con el facilitador, siguiendo las instrucciones de este. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo.**
- Aliéntelos a participar en la conversación con el facilitador y los demás participantes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

El propósito de esta actividad es darles a los y las adolescentes la oportunidad de explorar su identidad, a medida que dibujan un autorretrato. Practicarán tres de las diez competencias clave: **identidad y autoestima; comunicación y expresión; y creatividad e innovación.** Como con todas las actividades, **el propósito más importante de esta actividad es darles a los y las adolescentes la oportunidad de descansar del estrés y divertirse!**

1

Preparando a los y las adolescentes y a sus familias

- Con unos días de anticipación, anuncie* que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. El día antes de realizar la actividad, haga un nuevo anuncio. ¡Anime a los y las adolescentes a divertirse y a participar en la actividad!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de practicar habilidades para expresarse, y la oportunidad de ser creativos a través del dibujo. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Si los padres y las madres están involucrados, recuérdelos que pueden apoyar a sus adolescentes revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía.
- Explique que los y las adolescentes necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberían finalizar la actividad y cómo deberían compartir lo que crearon.

* El anuncio se puede hacer por teléfono móvil a través de mensajes de texto, WhatsApp, Messenger, etc., a través de programas de radio o televisión, o a través de canales no virtuales de anuncios comunitarios.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

- Si lo considera útil, ofrezca ejemplos de algunas palabras que los y las adolescentes podrían usar para describirse a sí mismos. Recuérdeles que deben usar sus propias palabras, no necesariamente las que usted sugiere.
- Aliente a los y las adolescentes a usar esta actividad para explorar sus cualidades positivas y a no enfocarse en características que no les gustan o de las que se sienten avergonzados.

3

Después de la actividad:

- Recuérdeles a los y las adolescentes que deben compartir una foto de su dibujo y cualquier texto que hayan creado, y explique cómo pueden compartir estos elementos con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir su retroalimentación, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir sus dibujos también.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una a una, las siguientes preguntas.
 - *¿Qué aprendiste sobre ti mientras creabas tu dibujo?*
 - *¿Compartiste tu dibujo con alguien en tu hogar? ¿Aprendieron algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!*
 - *Al mirar los dibujos que otros compartieron, ¿hay alguna otra persona del grupo que se parezca a ti? ¿Hay alguien que tenga características que admiras o te gustaría tener?*
 - *¿Qué dibujo o texto disfrutaste más? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que te gustó!*
 - *¿Más adelante intentarás esta actividad nuevamente para ver si tu descripción ha cambiado? ¿Lo harás de la misma manera o intentarás algo nuevo? ¡Cuéntanos más!*

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.