

HERRAMIENTA 2 - SUEÑOS

Módulo: VISIÓN

Hoja de trabajo

Objetivos:

Nombrar e identificar los sueños.
Compartir sueños con los demás.
Descubriendo valores e impulsos internos.

Materiales necesarios:

Rotafolio
Etiquetas adhesivas
Marcadores
Libros y lápices
Pegatinas blancas

Instrucciones de facilitación paso a paso:

- Los colíderes hacen una demostración frente a los asistentes, nombran dos sueños cada uno y los escriben.
- Indique a los participantes que hagan lo mismo.
- Mezclarlos de dos en dos, compartiendo un **nuevo** sueño por persona. Cada participante escribe únicamente su propio sueño en su cuaderno.
- No existen límites, ni físicos, ni geográficos, ni económicos, ni fisiológicos.
- Relaciónate con todas las personas del grupo.
- Leer sus listas en voz alta.
- Seleccionar los 3 sueños que más les gusten y léerlos en voz alta.
- Añadir una fecha concreta para todos los sueños, ya sea cuando quieren que se cumplan o cuando los empiezan y los leen en voz alta.
- Pídeles que encuentren un denominador común, una palabra que combine los tres sueños principales.
- Escribir la palabra en una pegatina y pegarla al suéter.
- Dirigir una lluvia de ideas sobre sentimientos que conozcan y sentimientos que asocien con vivir sus sueños.
- Escribir una frase que combine los tres elementos: el sueño principal, el denominador común y el sentimiento asociado con vivir ese sueño.
- Realizar una breve reflexión final sobre la experiencia del grupo.

Duración prevista

65 minutos

Resultados esperados

Sueños definidos.
Una dirección y una visión más claras.
Realización de valores importantes.
Los participantes se conocen de una manera nueva.
Toma de conciencia de las conexiones en su propia vida.

Adaptaciones específicas para el autismo

Instrucciones estructuradas y flujo predecible: flexibilidad horaria y menor carga cognitiva. Adaptaciones ambientales para minimizar el estrés sensorial.

APOYO VISUAL Y ESCRITO

PALABRAS/EMOJIS TÍPICOS PARA DESCRIBIR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

 Emociones “negativas”	 Emociones “positivas”	 Sentimientos encontrados
• Tristeza • Enojo • Miedo • Ansiedad • Culpa • Lástima • Celos	• Alegría • Amar • Excitación • Gratitud • Orgullo • Contentamiento	• Sorpresa • Confusión • Curiosidad • Nostalgia • Alivio

LISTA DE VERIFICACIÓN

- ¿Cuántos participantes?
- Qué funcionó y por qué:
- Lo que no funcionó según lo previsto:
- Número de participantes que interactuaron:
- Paso 1 completado:
- Paso 2 completado:
- Paso 3 completado:
- Sesión informativa finalizada: