

**Special
Olympics**



Capacitación sobre técnicas de facilitación

HOJA DE TRABAJO PARA
DESARROLLAR TU HISTORIA



**LIDERAZGO
DE ATLETAS**

Entrenamiento en técnicas de facilitación de Olimpiadas Especiales

Valoramos tu voz en la facilitación

HOJA DE TRABAJO PARA DESARROLLAR TU HISTORIA

Actuar como un facilitador es tanto un arte como una habilidad. Es la habilidad que consiste en saber cuándo hacer preguntas, cuándo escuchar, cuándo contar y cómo ayudar al grupo a alcanzar sus objetivos. Y cuando se habla de un arte se refiere a la capacidad de saber conectar con los participantes y explicar conceptos e ideas de manera cercana. Las historias son la mejor forma para poder conectar.

Esta hoja de trabajo te ayudará a darle forma a una historia de tu vida y presentarla. Para empezar, mira el video: [The Power of Telling Your Story \(El poder de contar tu historia\)](#), una charla TEDx dictada por Dominic Colenso.

1. ¿Qué te gustó del video?

Las historias son poderosas. Nos conectan, nos unen y nos ayudan a dar sentido a nuestras experiencias compartidas. Cuando compartes historias sobre ti, te conectas con el grupo en el que estás actuando como facilitador y creas una experiencia más profunda y duradera.

Para poder contar bien estas historias sobre uno mismo hay que practicar. Tienes que identificar aquellas experiencias clave de tu historia que te ayudarán a conectar y comunicarte con el grupo.

Este próximo ejercicio te ayudará a relatar historias de tu vida.

Parte 1: Elige tu historia

De la lista a continuación, elige 3 temas que desees desarrollar en una historia. Marca con una X el tema que te gustaría desarrollar en una historia. Elige un tema sobre el que puedas pensar rápido en un ejemplo.

- Resolví un problema de manera creativa
- Me hice cargo cuando fue necesario
- Me conecté de forma inesperada con otra persona
- Alguien se fue con una actitud más inclusiva
- Superé las expectativas
- Aprendí de un error
- Cambié la perspectiva/pensamiento de alguien

Parte 2: Desarrolla tu historia

Ahora desarrollarás tus historias en relación con los tres temas que seleccionaste. Escribirás lo que sucedió, las emociones que tuviste y por qué fue importante.

1. TEMA 1:

Los hechos (lo que sucedió):

Tus sensaciones y sentimientos. ¿Qué emociones tuviste?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Triste	Molesto	Asustado	Alegre	Poderoso	Tranquilo
Con sueño	Lastimado	Rechazado	Emocionado	Orgullosa	Satisfecho
Aburrido	Agresivo	Confundido	Activo	Respetado	Reflexivo
Solitario	Enojado	Indefenso	Enérgico	Apreciado	Cercano
Deprimido	Con ira	Sumiso	Alegre	Útil	Amado
Avergonzado	Odioso	Inseguro	Creativo	Importante	En confianza
Culpable	Crítico	Nervioso	Consciente	Fiel	Enriquecido

Valores: ¿Por qué fue importante para mí?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Estabilidad	Servicio	Curiosidad	Reconocimiento
Aventura	Seguridad	Privacidad	Estatus
Relaciones	Familia	Amigos	Fama
Poder	Juego	Orden	Diversión

Tu historia. Escribe tu historia en dos párrafos.

Qué sucedió (Hechos):

Cómo me hizo sentir (emociones):

Por qué fue importante (valores):

2. TEMA 2:

Los hechos (lo que sucedió):

Tus sensaciones y sentimientos. ¿Qué emociones tuviste?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Triste	Molesto	Asustado	Alegre	Poderoso	Tranquilo
Con sueño	Lastimado	Rechazado	Emocionado	Orgullosa	Satisfecho
Aburrido	Agresivo	Confundido	Activo	Respetado	Reflexivo
Solitario	Enojado	Indefenso	Enérgico	Apreciado	Cercano
Deprimido	Con ira	Sumiso	Alegre	Útil	Amado
Avergonzado	Odioso	Inseguro	Creativo	Importante	En confianza
Culpable	Crítico	Nervioso	Consciente	Fiel	Enriquecido

Valores: ¿Por qué fue importante para mí?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Estabilidad	Servicio	Curiosidad	Reconocimiento
Aventura	Seguridad	Privacidad	Estatus
Relaciones	Familia	Amigos	Fama
Poder	Juego	Orden	Diversión

Tu historia. Escribe tu historia en dos párrafos.

Qué sucedió (Hechos):

Cómo me hizo sentir (emociones):

Por qué fue importante (valores):

3. TEMA 3:

Los hechos (lo que sucedió):

Tus sensaciones y sentimientos. ¿Qué emociones tuviste?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Triste	Molesto	Asustado	Alegre	Poderoso	Tranquilo
Con sueño	Lastimado	Rechazado	Emocionado	Orgullosa	Satisfecho
Aburrido	Agresivo	Confundido	Activo	Respetado	Reflexivo
Solitario	Enojado	Indefenso	Enérgico	Apreciado	Cercano
Deprimido	Con ira	Sumiso	Alegre	Útil	Amado
Avergonzado	Odioso	Inseguro	Creativo	Importante	En confianza
Culpable	Crítico	Nervioso	Consciente	Fiel	Enriquecido

Valores: ¿Por qué fue importante para mí?

Encierra en un círculo las emociones que sintió de la lista que se encuentra a continuación.

Estabilidad	Servicio	Curiosidad	Reconocimiento
Aventura	Seguridad	Privacidad	Estatus
Relaciones	Familia	Amigos	Fama
Poder	Juego	Orden	Diversión

Tu historia. Escribe tu historia en dos párrafos.

Qué sucedió (Hechos):

Cómo me hizo sentir (emociones):

Por qué fue importante (valores):

Conectando mi historia con la de los demás: actividad

En las siguientes páginas encontrarás tres situaciones. Las situaciones son preguntas que los participantes pueden hacer. Tu tarea consiste en analizar la situación, identificar la pregunta que plantea el participante, darle algún consejo y compartir con él una anécdota personal. La finalidad es que, al compartir tu historia, el participante pueda comprender mejor tus consejos.

Conectando mi historia con la de los demás: actividad

Participante 1: Hablar sobre la situación

Estás actuando como facilitador de un curso y un participante levanta la mano. Llamas al participante que dice:

“Gracias por hablarnos sobre lo importante que es hablar y compartir nuestros puntos de vista. Pero no estoy seguro de que funcione muy bien en mi situación, pues las reuniones a las que asisto suelen estar llenas de mucha gente y la mayoría de las veces son solo 5 o 6 personas las que siempre hablan y comparten sus ideas. Me gustaría compartir mis ideas y creo que ayudarían a realizar nuestros proyectos de una mejor manera. Sin embargo, nunca parece haber tiempo y los demás siempre hablan primero. ¿Cómo puedo encontrar el espacio para hablar y compartir mis ideas cuando todos los demás hablan primero?”

Tu tarea:

¿Cómo responderías a la pregunta del participante? Piensa en las historias que desarrollaste en el trabajo previo. ¿Alguna de las historias ayudaría a responder las preguntas de los participantes?

¿Qué es lo que pregunta el participante?

¿Qué consejo le darías al participante?

¿Qué historia le contarías al participante (a partir de tu propia experiencia) que podría ayudarlo?

Conectando mi historia con la de los demás: actividad

Participante 2: Situación sobre delegación de tareas

Estás actuando como facilitador de un curso y un participante levanta la mano. Llamas al participante que dice:

“Sabes, quiero más responsabilidades y tareas. Pero mi supervisor no parece querer darme tareas más complejas. Lo hace todo él solo. ¿Cómo puedo hacerle saber que soy capaz de hacer más?”

Tu tarea:

¿Cómo responderías a la pregunta del participante? Piensa en las historias que desarrollaste en el trabajo previo. ¿Alguna de las historias ayudaría a responder las preguntas de los participantes?

¿Qué es lo que pregunta el participante?

¿Qué consejo le darías al participante?

¿Qué historia le contarías al participante (a partir de tu propia experiencia) que podría ayudarlo?

Conectando mi historia con la de los demás: actividad

Participante 3: Situación sobre errores

Estás actuando como facilitador de un curso y un participante levanta la mano. Llamas al participante que dice:

“Entiendo que podemos aprender de nuestros errores. No obstante, no podemos cometer errores. Nuestro trabajo es muy importante y la gente podría salir muy mal parada si los cometemos. Me preocupa mucho fallar y no quiero decepcionar a la gente. Sin embargo, quiero probar cosas nuevas. ¿Cómo puedo sentirme más cómodo en el momento de cometer errores?”

Tu tarea:

¿Cómo responderías a la pregunta del participante? Piensa en las historias que desarrollaste en el trabajo previo. ¿Alguna de las historias ayudaría a responder las preguntas de los participantes?

¿Qué es lo que pregunta el participante?

¿Qué consejo le darías al participante?

¿Qué historia le contarías al participante (a partir de tu propia experiencia) que podría ayudarlo?