



# DEPENDE DE



*Depende de mí* hace conscientes las conversaciones que ponen por fuera del individuo la posibilidad de construir un entorno justo y digno. En empresas, comunidades, colegios y universidades, *Depende de mí* ha generado una actitud favorable para la realización personal y social a partir del concepto de responsabilidad individual.

## Experiencia 1: Sensibilización

El primer taller de *Depende de mí* es una mezcla de música, espectáculo de humor y conferencia, su duración varía de dos a cuatro horas, tiempo en el que creamos simbologías con el propósito de que individuos y comunidades abandonen las excusas, mejoren su calidad de vida, aumenten su productividad, desarrollen el autocuidado y construyan relaciones basadas en la confianza y el respeto.

### *Características del taller*

- Propicia una emoción de alegría y apertura para aprender y compartir.
- Usa el humor como lenguaje de encuentro y contraste.



- Presenta testimonios reales y de ficción para conectar a los espectadores con emociones de identificación o rechazo, facilitando su propio conocimiento interior.
- Enseña a *desaprender*: soltarse y mirar con otros ojos las creencias y el conocimiento.

## Experiencia 2: Proyecto de vida

El segundo taller involucra el cuerpo y las emociones en la reflexión del lenguaje como elemento de construcción de la realidad; así, la persona reformula su proyecto de vida desde la óptica del “depende de mí”, esto es: “Me hago responsable y consciente de mi propia vida, desaprendo lenguajes destructivos y me comprometo a ser más saludable y productivo, y a construir relaciones armónicas y justas”.

Jugando con los personajes del taller y haciendo uso de cartillas de ejercicios, recorreremos un ciclo de reflexión con los siguientes pasos:

- Me observo. Me reconozco como víctima o como responsable. Hago arqueología de las conversaciones, entiendo dónde las aprendí, de quiénes y por qué. Pongo fuera de mí lo que elijo.



- Me inspiro. Me conecto con emociones de admiración por mí mismo. Me proyecto.
- Elijo. Afirmando mi decisión de hacer mi historia y de ser el protagonista. Identifico mi visión.
- Me reparo. Encuentro mis poderes. Asumo mi misión. Formulo propósitos y un plan.
- Me preparo. Adquiero herramientas para mi trabajo personal. Identifico villanos y defensas.
- Actúo. Me conecto. Hago pruebas de poder. Entiendo la conexión con otros en mis propósitos.
- Me celebro. Renuevo simbólicamente el compromiso de actuar consciente y cuidadosamente, lo expreso en público y lo conecto con la celebración de vivir.

### Experiencia 3: Depende de nosotros

---

Quien conscientemente dice “depende de mí”, asume responsabilidades en el cuidado de los demás en sus entornos personales y productivos. *Depende de nosotros* es la afirmación de los valores para el trabajo en equipo. Por lo anterior, esta es una experiencia conjunta entre *Depende de mí* y *Margarita* en la que, valiéndonos de la música, proponemos una experiencia profunda para encontrar los “es que...” y reemplazarlos por nuevas relaciones y propósitos.

#### **Elementos y características del taller**

Se privilegian espacios para compartir ideas, en equilibrio con sesiones de silencio.

En medio de una experiencia alegre, las personas descubren la maravillosa diferencia del



otro y el acuerdo fundamental de aceptar los desacuerdos.

Los recursos de aprendizaje se hacen evidentes, respetando a cada persona.

El trabajo corporal facilita la empatía y el reconocimiento del otro como primer paso para organizar equipos de alto desempeño, donde cada uno se realiza al contribuir.

La danza es una metáfora: el ritmo es la opción consciente de vivir juntos y celebrar la existencia como humanidad que se cuida porque hace parte de un todo.

### Algunas herramientas de seguimiento

---

#### **Premios ‘Depende de mí’**

Una de las herramientas más exitosas de seguimiento es un sistema de reconocimiento que permite la observación de actitudes y comportamientos asociados a las conversaciones de poder y responsabilidad que se aprenden en los talleres de *Depende de mí*. Esto, sin comparaciones con un prototipo, sino con los avances individuales.

#### **Otras estrategias de sostenimiento**

También diseñamos planes ajustados a las necesidades de cada uno de nuestros clientes para sembrar conversaciones en los líderes, en los espacios familiares y en los espacios convencionales de comunicación.