

PROYECTO DE VIDA



Incluyente y de Calidad!

Presentaciòn:

¡Querido estudiante!

Esta cartilla le permitirá realizar un recorrido por su vida personal. Aquí encontrará diversas actividades que le ayudaran a construir o reconstruir su opiniòn personal a cerca de usted mismo y el entorno que lo rodea, es importante que cada actividad que desarrolle lo haga con una actitud positiva y que conteste de la manera mas sincera posible, pues el ùnico y verdadero proposito es que le ayude a su crecimiento personal.

Si en determinado momento necesita comprender mejor alguna de las actividades a desarrollar, se recomienda mantener la calma, pues podrà contar con la colaboraciòn de su docente asignado, èl le ayudará con mucho compromiso y amor.

¡RECUERDA QUE NO ESTÀS SOLO!

Objetivos

- Suministrar una herramienta pedagógica personal y creativa con la que el estudiante podrá indagar sobre su propia vida, esto con el fin de mejorar conductas personales.
- Facilitar el reconocimiento de las fortalezas, debilidades y oportunidades de cada uno, orientando sus avances al contexto personal, familiar y educativo de manera asertiva.
- Acceder a que el estudiante realice la actividad de manera individual, permitiendo que afronte sus emociones y exponga de manera clara lo que le impide el desarrollo adecuado de sus logros personales.
- Explicar a los estudiantes la importancia de tener claras las metas a corto, mediano y largo plazo, utilizando como base las habilidades para la vida.

¿LES PARECE SI COMENZAMOS YA?

Mòdulo 1





AUTOESQUEMAS

El autoesquema es la suma de lo que la persona recuerda, sabe y puede imaginar de sí misma, incluye experiencias pasadas, conocimiento detallado de cómo es ahora a diferencia del pasado, expectativas acerca de los cambios que experimentarás en el futuro, guía el comportamiento futuro. Ayuda a tener un concepto claro de quièn eres ahora y quien deseas ser en el futuro. (BlogdeWordpress, 2014)

AUTOCONOCIMIENTO



Capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad. Es descubrir aquello que se quiere y aquello que no.

Actividad N° 1

Realizar de manera escrita la historia personal de su vida, lo que normalmente se conoce como Autobiografía.

Instrucciones:

Por favor indicar datos importantes de su vida personal, en donde explique su nacimiento, el vinculo y relación con las personas que estuvieron presente en su niñez y toda la información que a usted le parezca importante y que quiera compartir. A continuación indicaré los datos que debe tener en cuenta al momento de construir su historia de vida y que le facilitará su proceso de escritura.

- Nombre completo
- Donde nació, Fecha de nacimiento
- Qué edad tiene actualmente
- Dónde y con quién vivió cuando estaba pequeño
- Quién es la persona más importante en su vida
- Qué le gusta hacer
- Cuáles son sus fortalezas
- Cuáles considera que son sus debilidades
- Color favorito
- Tipo de música favorita
- Nombre de su mejor amigo

¡Es hora de empezar, ponle empeño y entusiasmo que es la historia de tu vida!

Actividad N° 2

Establecer una meta personal que quiera cumplir a corto, mediano o largo plazo y realizar el análisis de los cuatro componentes de la matriz DOFA, para construirla necesitarás la siguiente información...

MATRIZ DOFA O FODA

En esta técnica se analizan las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas de las personas en el camino hacia el logro de sus metas individuales.

Además, Permite a los individuos comprender mejor su realidad para emprender estrategias que les ayuden a alcanzar sus metas personales. (Rodríguez, Modo Emprendedor, 2018)

¿Cuáles son los cuatro componentes de la Matriz DOFA?

-DEBILIDADES:

El análisis de las debilidades se enfoca en todas aquellas características internas que alejan a la persona de alcanzar sus metas. Se deben tener en cuenta los defectos, los temores y los conocimientos o habilidades que el individuo necesita desarrollar.

-FORTALEZAS:

El análisis de las fortalezas se enfoca en las características internas que pueden contribuir con el logro de los objetivos propuestos. En este caso se tienen en cuenta las cualidades de la personalidad al igual que los conocimientos y las habilidades técnicas.

-AMENAZAS:

El análisis de las amenazas se enfoca en las características externas que pueden afectar negativamente el logro de las metas personales. En este caso se deben tener en cuenta todas

las condiciones exteriores que incluyen las cuestiones sociales, políticas y familiares que lo rodean.

-OPORTUNIDADES:

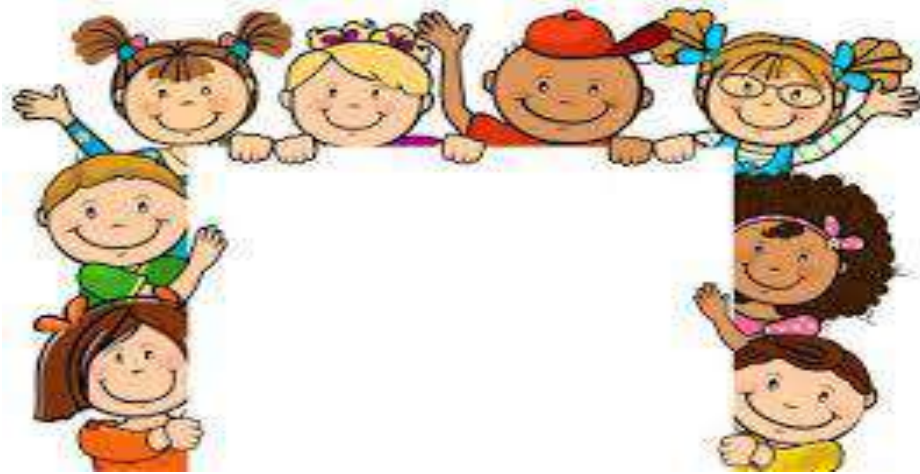
El análisis de las oportunidades se enfoca en las cuestiones externas que favorecen el logro de los objetivos propuestos.

En este caso deben tenerse en cuenta tanto los beneficios particulares que se reciben de una situación determinada, como los beneficios generales que se presentan en el ámbito social general.

¡Ahora si, empieza a identificar tu meta y contruye tu matriz DOFA.

Tu profe podrá solucionar todas las inquietudes en cada de que te surja alguna duda!

AUTO REFERENTE



En este apartado nos situaremos y sobre todo trabajaremos en cómo los seres humanos percibimos el entorno que nos rodea, cómo interpretamos los modelos más cercanos, por ejemplo: familia, amigos, conocidos, educadores. Cómo estos entornos pueden influir, positiva o negativamente en el crecimiento personal y académico de cada uno.

Actividad N°1

Video Cuerdas.

https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw

Instrucciones

Luego de observar el video, debes pensar en las personas que conforman tu vida personal y cuáles de ellas son las “cuerdas” que sostienen tu día a día. Debes representarlo en un dibujo de forma creativa, necesariamente NO tienen que ser tu primer núcleo, pueden ser personas externas que te ayudan constantemente a ser mejor persona y que hacen que tu vida sea mucho mejor a pesar de las adversidades.

Actividad N°2

Identificar cuáles son nuestros referentes personales, sociales y académicos.

Instrucciones:

En el siguiente cuadro seleccionar con una equis qué tipo de personas (positivas y negativas) rodean tu día a día, y qué influencia tienen en la toma de decisiones.

Circulo Social	Positiva/o (+)	Negativa/o (-)	¿Por qué influyen estas personas positiva o negativamente en la construcción de tu vida?
Amigos de la infancia			
Compañeros del colegio			
Compañeros del centro de protección			
Mamá			
Papá			
Hermanos			
Tíos			
Educadores			



La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. (Maslow, s.f.)

Actividad N°1

Cuento Vacío de Anna Llenas.

En una casita de un pueblo mediano vivía Julia con su familia,

Julia era una niña común y corriente como cualquier otra, su vida era tranquila y feliz.

Pero un día, de golpe, todo eso se fue y ella se quedó con un gran vacío.

Un enooooorme vacío...que apareció de pronto.

Por él se colaba el frío. Él lo aspiraba todo.

Probó de llenarlo, taparlo, borrarlo, hacer que ese vacío desapareciera...

Pero no desaparecía. ¿Qué necesitaba para crecer feliz como el resto de las niñas?

Entonces un día pensó que sólo tenía que encontrar el tapón adecuado.

Y la verdad es que le ofrecían tapones de todo tipo...

Algunos eran buenos, pero no la ayudaban mucho, otros parecían buenos, pero no lo eran,

Había tapones engañosos y otros muuuy peligrosos.

Hasta que un día comenzaron a salir colores de su interior...salían cosas hermosas.

¿Qué había?, ¿Qué le ayudaba a estar completa? Miró internamente y esperó...

Vio a su familia y el amor que le daba, Vio a su mamá preparando los alimentos tan ricos y nutritivos que siempre le da. Vio a su maestra enseñándole nuevas cosas asombrosas.

Observó los ratos divertidos que pasaba jugando con sus amigos,

Vio su nombre, sus gustos, su país y las cosas que las convertían en una niña única y especial. Había encontrado los tapones adecuados. ¡El vacío se fue!

Entonces comprendió lo que necesitaba para crecer sana y feliz.

Lo que la complementaba y le hacía falta estaba dentro de ella, dentro de su corazón. Su familia y su casa, la educación que le daba su maestra, los alimentos que le ayudaban a crecer, el jugar con sus amigos y su nombre, su país y todo aquello que le brindaba color a su vida. (Llenas, 2015)

Instrucciones:

Luego de leer detenidamente el cuento anterior, debes responder a las siguientes preguntas:

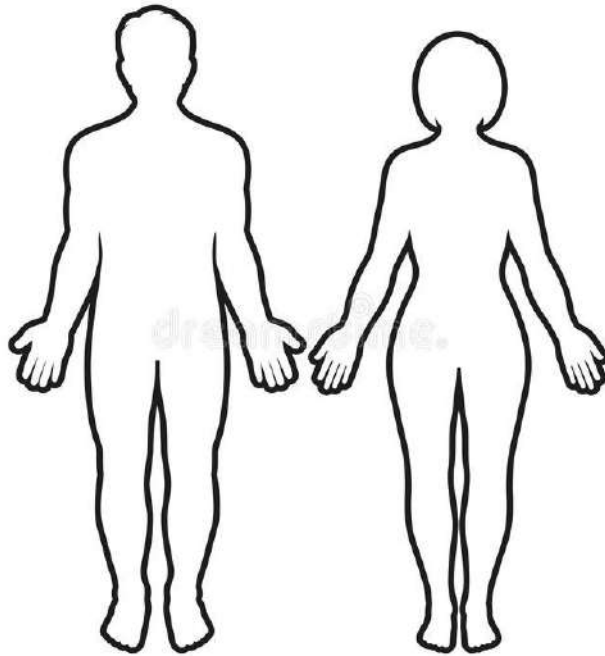
1. ¿Tienes algún vacío que te impida estar bien contigo mismo y con los demás?
2. ¿Cuáles vacíos has identificado en tu vida?
3. ¿Generalmente de qué forma llenas tus vacíos?
4. Enumerar cuales son las experiencias que te hacen sentir feliz.

Actividad N°2

Dibujar la silueta humana.

Instrucciones:

Debes dibujar tu silueta humana, es decir cómo percibes tu cuerpo, debes señalar qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué, de igual forma indicar cuál es la parte que menos te gusta y también indicar cuáles son las razones.



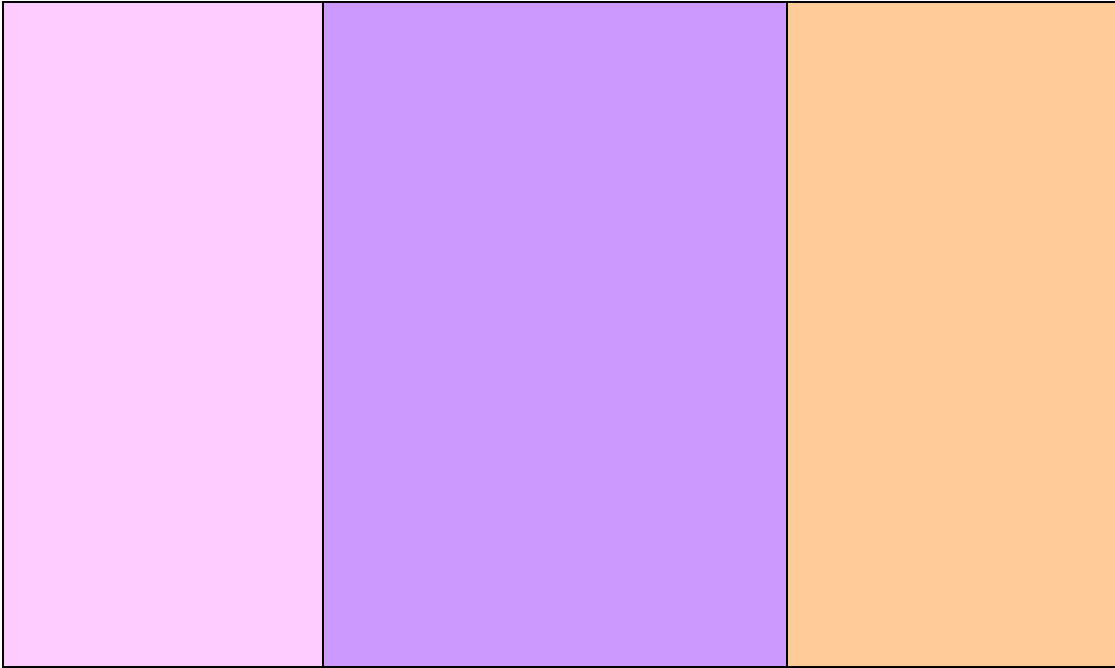
Actividad N. 3

Cuadro de autoestima

Instrucciones:

Diligenciar el siguiente cuadro y responder concretamente aspectos personales, familiares y físicos.

¿CÒMO ME PERCIBO?	¿CÒMO ME PERCIBEN LAS PERSONAS QUE ME RODEAN?	¿CÒMO SERÌA MI "YO" IDEAL?



Módulo 2

♥ RELACIONES 😊 INTERPERSONALES



Las relaciones interpersonales se pueden definir como la interacción entre dos o más personas. Se puedan dar en diferentes contextos tales como: la familia, en el grupo de amigos, en la relación de pareja o también en contextos educativos y laborales donde se experimentan diferentes sentimientos y emociones.

Actividad N°1

Correo de valores.

Instrucciones:

Para esta actividad necesitaremos una hoja de papel, dividirlo en dos partes y posteriormente rasgar la hoja, inicialmente debes elegir a dos de tus compañeros, uno de ellos debe ser con el que mejor te lleves, y el otro debe ser con el que menos tengas contacto, pero que a su vez rescatas algo positivo de èl.

En la hoja debes colocar un valor que los caracterice y la explicaciòn de por què crees que ese valor lo representa a èl.

NOTA IMPORTANTE: Èl o la que utilice esta actividad para fines ofensivos perdera puntos y ademàs tendrà una actividad extra para realizar.

Es importante que cuando recibas el tuyo lo pegues en el espacio que queda en esta hoja.

¡Vamos a ver què piensan tus compañeros de tì!

Actividad N° 2

Descrbir còmo son las relaciones con las personas que te rodean.

Instrucciones:

A continuaci3n deber3 escribir detalladamente c3mo es la relaci3n y el trato con las personas que te rodean teniendo en cuenta las siguientes dimensiones: familia, amigos, educadores, equipo psicosocial. Adem3s colocar tambi3n el sentimiento o emoci3n hacia esas personas.

1. Entorno familiar:

Se debe describir la relaci3n con los padres, hermanos, abuelos o personas que est3n a cargo suyo.

2. Amigos o personas con las que comparto usualmente:

Aqu3 debes explicar como es el trato en general con tu grupo de compa1eros y compa1eras, con qui3n te llevas mejor y con quien no tienes ningun tipo de contacto, explicar qu3 te gusta de ellos y qu3 es lo que m3s te incomoda.

3. Educadores:

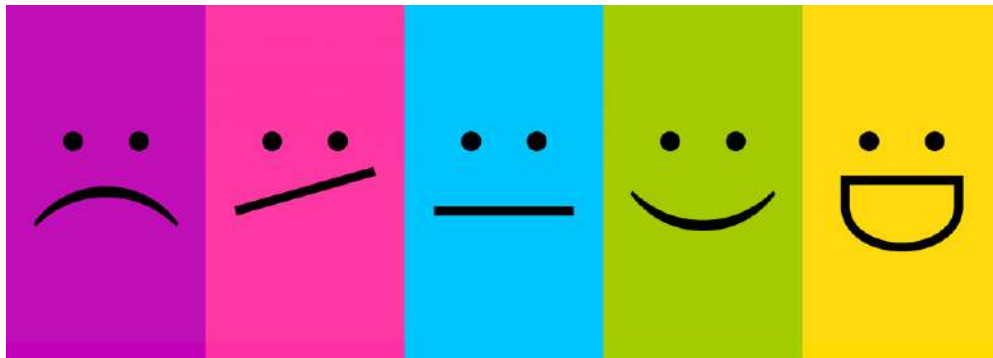
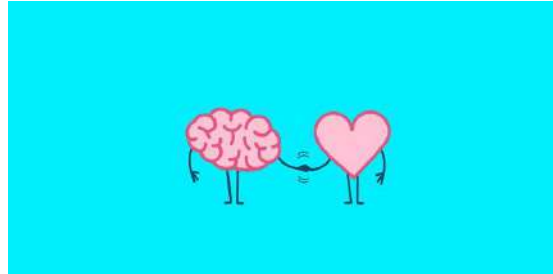
En este caso debes indicar c3mo es el trato de tus educadores, c3mo es el trato tuyo hacia ellos, qu3 apruebas de su manera de liderar y qu3 aspectos crees que deben mejorar.

4. Equipo psicosocial:

Debes mencionar si tu equipo psicosocial est3 al pendiente de tus problemas y necesidades, con cu3l de ellos te sientes mejor y por qu3.

M3dulo 3

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos los seres humanos experimentamos en determinado momento de nuestras vidas las cuales se pueden clasificar como: Tristeza, alegría, miedo, ira, frustración, sorpresa entre otros. (Guerri, 2013)

Es importante tener en cuenta que el no tener un manejo adecuado de emociones pueden desencadenar enfermedades mentales tales como: depresión, ansiedad, dependencia y muchas otras más.

Por su parte cuando el ser humano alcanza una inteligencia emocional es capaz de poseer suficiente grado de autoestima, ser una persona positiva a pesar de las dificultades, posee empatía para entender de mejor manera los sentimientos de los otros, tiene la capacidad de reconocer las emociones negativas y positivas. (Guerri, 2013)



Actividad N°1

Sopa de letras

Instrucciones:

En la siguiente sopa de letras debe encontrar las palabras relacionadas con el tema de manejo de emociones, basándose en la información suministrada anteriormente.

Posteriormente deberà escribir què palabras encontrò y con sus propias palabras definir que significa cada una. **¡Son diez palabras en total!**

T	R	I	S	T	E	Z	A	W	F
Y	T	A	N	A	Z	Y	L	X	R
P	M	I	E	D	O	V	E	S	U
E	E	L	V	A	X	Q	G	E	S
H	C	U	O	S	F	F	R	N	T
P	O	W	A	H	A	R	I	O	R
Z	I	B	M	G	N	M	A	I	A
A	N	S	I	E	D	A	D	C	C
P	E	R	S	O	N	A	S	O	I
W	A	I	T	A	P	M	E	M	O
S	O	R	P	R	E	S	A	E	N

Actividad N°2

A continuaciòn encontraras una serie de imágenes que representa una Emociòn especifica, al frente de cada una, debes colocar lo siguiente:

-¿Qué te produce dicha emociòn?

-¿Còmo se manifiesta en tu cuerpo?

-¿Què pensamientos te provoca?

-¿En què momentos es màs frecuente que sientas està emociòn?

TRISTEZA



ALEGRIA





MIEDO



IRA



FRUSTRACIÓN



SORPRESA

Mòdulo 4

COMUNICACIÒN ASERTIVA



¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación “es el intercambio de información que realizamos las personas en la vida diaria”, la cual puede ser verbal o no verbal. (García y Mata, 2001)

Entre los seres humanos dicha comunicación es esencial, para mantener relaciones con las demás personas, pero dependiendo del tipo de comunicación, estas relaciones se pueden ver afectadas positiva o negativamente; es decir la comunicación por sí misma no ocasiona problemas interpersonales, todo depende de la forma en que se expresa lo que se desea.

Existen algunas barreras de comunicación que en ocasiones pueden generar conflicto entre dos o más personas se pueden mencionar las siguientes: Dirigir y mandar, juzgar, criticar o culpar, ridiculizar, insultar o avergonzar, entre otros.

Generalmente las personas que son asertivas tienden a tomar decisiones y guiar a otros de manera mucho más sencilla que quienes no cuentan con este rasgo. (Maya, 2019)



Actividad N°1

Cuento con final feliz.

Instrucciones:

Escribir un cuento teniendo en cuenta los elementos necesarios para construir una historia: inicio, nudo y desenlace.

Además, detallar nombres, edades, lugar donde vive, cómo conoció los amigos negativos y cuál fue el detonante para iniciar el consumo.

1.Inicio: Familia constituida por 3 personas: Papá, mamá, hijo, su relación era armoniosa y la convivencia era sana.

2. Nudo: El hijo empieza a tener relación con amistades negativas y producto de ello inicia el consumo y a comunicarse de una manera inadecuada.

3.Desenlace: Detallar la manera adecuada como el hijo toma conciencia de sus errores y decide recuperar su camino, explicándoles a sus padres una manera asertiva el propósito de su cambio.

Actividad N°2

Tipos de respuesta.

Instrucciones:

Teniendo en cuenta la definición de comunicación asertiva, debes indicar en tres momentos, por medio de ejemplos en qué episodios de tu vida has empleado una comunicación agresiva, comunicación pasiva y una comunicación asertiva.

MOMENTO 1.

Ejemplo de comunicación pasiva:

MOMENTO 2

Ejemplo de comunicación agresiva:

.

MOMENTO 3

Ejemplo de comunicación asertiva

¿Según lo anterior, cuál consideras que es la comunicación adecuada y por qué?

Mòdulo 5

TOMA DE DECISIONES

¿Què camino elegir?



¿Qué es la toma de decisiones?

La toma de decisiones es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente nos encontramos con situaciones donde debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles solución.

Para resolver un problema es necesario tener en cuenta los siguientes conceptos, ya que todos ellos son importantes no sólo para encontrar un resultado inicial, sino para el aprendizaje y mejoría de la resolución de problemas. (Raffino, 2020)

-Decisión: Son todas las posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones a llevar a cabo como las situaciones.

-Resultado: Consecuencia o fruto de la decisión tomada al momento de elegir entre una opción u otra.

-Consecuencia: Son todas las ganancias o pérdidas como resultado de haber tomado una decisión.

-Preferencia: Tendencia a tomar una alternativa y no otra, pero que frecuentemente se repite y esto se ve condicionado por la experiencia.

Actividad N°1

Cuento el país de los colores

Instrucciones:

El país de los colores

Había una vez un pequeño país donde vivían cinco colores: el rojo, el azul, el amarillo, el blanco y el negro.

Vivían en casitas de colores que formaban un círculo y en medio una plaza donde se juntaban todos los colores para jugar, excepto el color negro, pues le tenían miedo. Creían que si se acercaban a él perderían sus colores.

El pobre color negro los miraba desde su ventana triste y solitario sin entender por qué no querían ser sus amigos.

Un día estaban todos jugando y de repente el color blanco se cayó, todos salieron corriendo a esconderse en sus casas cuando vieron salir al color negro a ayudar al color blanco.

Al darle la mano para levantarlo se mezclaron los dos colores y nació el color gris, un gris brillante y precioso. Los demás colores, que observaban asustados desde sus ventanas se quedaron asombrados ante semejante acontecimiento. Poco a poco fueron saliendo de sus casas y acercándose a ellos, entonces empezaron a mezclarse unos con otros viendo como nacían nuevos colores. De esa forma nació el naranja, el verde, el violeta y muchos más, convirtiendo aquel pequeño país en el gran país de los colores: El más hermoso de nuestro planeta. (Rusvel, 2013)

Teniendo en cuenta el cuento anterior, resolver las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué consideras que el color negro no era aceptado por los demás colores?
2. ¿En algún momento te has sentido rechazado por parte de tus compañeros de grupo?,
¿Cuál ha sido la razón?
3. ¿Crees que el color negro tomó una decisión correcta?

4. ¿En qué momento de tu vida has tomado una buena decisión y como ha concluido?

5. ¿Generalmente eres aceptado por las demás personas?

Actividad N°2

Falso (F) o Verdadero (V)

Instrucciones:

Teniendo en cuenta el tema de toma de decisiones, deberás leer las siguientes preguntas que se relacionaran a continuación, y seleccionar si es Falso (F) o Verdadero (V) según sea el caso. Por favor responder con la mayor sinceridad posible.

- ❖ Cuando tomaste la decisión de hacer algo que en el fondo sabias que no estaba bien, hubieras deseado que alguien cercano, te orientara para evitar cometer este error.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Las decisiones que has tomado en tu vida que fueron determinantes en su momento, para elegir el camino bueno o malo, las elegiste estando consciente de lo que pudiera suceder después.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Generalmente al momento de tomar una decisión, buscas la opinión de las personas que te rodean.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Las decisiones tomadas en el transcurso de tu vida, han sido coherentes con los valores inculcados en tu hogar.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Cuando tomas una decisión que sabes que puede traer cosas negativas para tu vida, piensas en que esto también pueda afectar a las personas que son importantes para ti.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Crees que la mayoría de tus decisiones han sido correctas.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Te arrepientes de alguna decisión que creíste que era la indicada pero que finalmente resultó siendo negativa y destructiva para ti.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ En algún momento has tomado decisiones importantes bajo alguna sustancia psicoactiva.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ En este momento consideras que eres el resultado de las malas decisiones de tus padres o familiares.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Cuando te equivocas, generalmente responsabilizas a los demás por lo “malo” que te sucede.

Falso (F) Verdadero (V)

- ❖ Consideras que eres el único responsable de lo que sucede con tu vida.

Falso (F) Verdadero (V)

Mòdulo 6



PROYECTO DE VIDA

FAMILIAR



FAMILIA

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad, y como tal el ente que va a contribuir en el desarrollo integral de la persona. La familia es el componente fundamental de toda sociedad, donde cada individuo, unido por lazos de sangre o afinidades logra proyectarse y desarrollarse.

A pesar de que en la actualidad se aprecia una gran diversidad de formas en que se estructuran y organizan las familias, así como la manera en que se relacionan sus miembros, lo más importante es que las une el parentesco o el afecto. (Programa de psicología, 2018)

La familia es ese primer núcleo esencial en el que el ser humano debe encontrar por un lado el apoyo, la protección y el cariño necesarios y por otro el respeto hacia sus necesidades de independencia de perfección y de creatividad.



Actividad

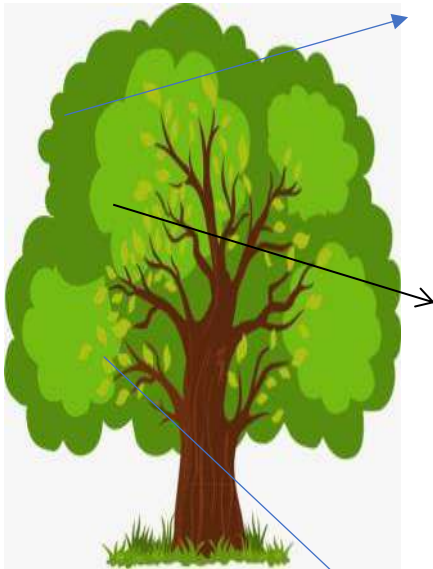
Nº1

Árbol familiar

¿Si tuvieras que cambiar algo de tu familia, ¿qué cambiaría y por qué?

¿Quién es más importante en tu vida y por qué?

¿Qué extrañas de tu familia?



¿Qué has aprendido de tu familia?

¿Quiénes componen tu familia?

¿Ha estado tu familia en los momentos en que los has necesitado?

¿Qué funciones tienen en el hogar los miembros de tu familia?

¿Consideras que tu familia a influido positiva o negativamente a tu proyecto de vida?

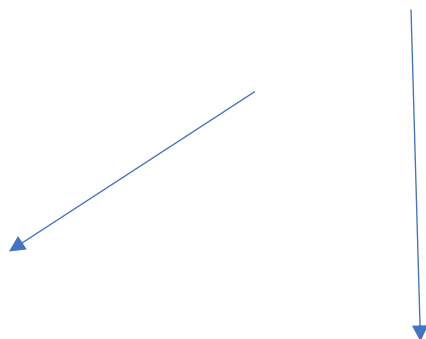
Actividad N°2

Cuento Oscuro y Dorotea

<https://www.youtube.com/watch?v=Mz3p34BrInM>

Instrucciones

Luego de ver y escuchar el cuento, debes rescatar los aspectos más importantes e indicar qué relación tiene con tu historia de vida. Se lo más específico posible y no sientas temor de expresar lo que sientes.





¡MUCHAS GRACIAS!

Bibliografía

[BlogdeWordpress. \(16 de 06 de 2014\). *Psicología social hoy*. Obtenido de https://psicologiasocialhoy.wordpress.com/tag/autoesquema/](https://psicologiasocialhoy.wordpress.com/tag/autoesquema/)

[Llenas, A. \(16 de Noviembre de 2015\). *Anna Llenas, Ilustración y diseño gráfico*. Obtenido de http://www.annallenas.com/](http://www.annallenas.com/)

[Maslow, A. \(s.f.\). *Autoestima según autores*. Obtenido de https://www.laautoestima.com/abraham-maslow/](https://www.laautoestima.com/abraham-maslow/)

[Odalys Suarez, J. M. \(s.f.\). *La familia como eje en la formación de valores*. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/la_flia_como_eje_en_la_formacion_de_valores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/la_flia_como_eje_en_la_formacion_de_valores.pdf)

[Programa de psicología, U. A. \(11 de mayo de 2018\). *La familia es el eje central y núcleo de la sociedad*. Obtenido de http://www.uan.edu.co/component/k2/item/3243-la-familia-es-el-eje-central-y-nucleo-de-la-sociedad](http://www.uan.edu.co/component/k2/item/3243-la-familia-es-el-eje-central-y-nucleo-de-la-sociedad)

[Raffino, M. E. \(28 de abril de 2020\). *Toma de decisiones*. Obtenido de https://concepto.de/toma-de-decisiones/#ixzz6LWaMXgkm](https://concepto.de/toma-de-decisiones/#ixzz6LWaMXgkm)

Rusvel. (28 de Diciembre de 2013). Obtenido de
<http://rusvelbenavente.blogspot.com/2013/12/cuento-el-pais-de-los-colores.html>