



PROYECTO 4-2016 – (Junio 2017)

HONGUA CAMBIAR PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

En la Asociación Amigos de André Rochais, apoyamos el **Proyecto HONGUA- Cambiar para transformar el mundo (2016-2018)**, a través del cual co-financiamos la formación PRH de dos personas: Maria del Carmen Romero, de Honduras, y Karina Quintana de Guatemala.

En 2016 estuvieron dos meses en España, participando en diversos cursos de formación, y volverán en 2017 para continuar con su proceso de crecimiento.

	<p>Su experiencia de lo que les ha aportado la formación ha sido tan importante para ellas y sus vidas, que han movilizado a diferentes personas de las organizaciones donde colaboran, ACOES¹ y MOJOCA², a participar en el curso <i>¿Quién soy yo hoy?</i> que ha tenido lugar en mayo pasado en Guatemala, con Ana María Bárcena, formadora PRH en Méjico.</p> <p>La Asociación ha financiado el viaje, la estancia y la matrícula del curso para dos personas, y deseamos seguir apoyando la formación de estos jóvenes en nuevas acciones de formación que se desarrollen en Guatemala.</p>
--	--

Algunos de sus testimonios:

“En lo personal el curso me ayudó mucho a conocer más de mí mismo, a ser más empático y comprensivo con las personas y a profundizar en aquellos detalles de mi ser

¹ **ACOES**, Asociación Colaboración y Esfuerzo, nació en Honduras en 1993, con el objetivo de favorecer el desarrollo integral del ser humano, especialmente a través de proyectos educativos para niños/niñas y jóvenes de los barrios marginales de Tegucigalpa y de zonas rurales. www.acoes.org

² **MOJOCA**, Movimiento de Jóvenes de la Calle, nació en Guatemala en 1996, dirigido por las y los jóvenes de la calle para dar una respuesta a sus necesidades, dejar la calle e insertarse en la sociedad. www.mojoca.org

que estaban ocultos y sólo se sacan a flote por medio de diversas técnicas empleadas como ser la charla, el lenguaje escrito, la reflexión, la soledad cuando es necesario y otras. Me ayudó mucho también las experiencias compartidas por mis compañeros ya que con algunas me sentía identificado. Este curso ha sido una experiencia muy buena y motivadora para mí por todo lo que he aprendido del mismo. Estoy muy feliz porque de alguna manera me siento liberado de muchas cosas negativas que yo sentía me estaban haciendo daño y que el curso impartido por Ana María Bárcena me ha ayudado a encontrar, de alguna manera, esa salida y me ha hecho sentir aliviado de rencores, de soberbias, de enojos..., etc.

También me siento muy feliz y afortunado de poder haber sido parte de este importante curso de formación ya que he aprendido a conocer mis limitaciones y capacidades como persona y a controlar mis emociones. Me gustaría seguir este proceso de formación”

Les agradezco mucho a todas las personas que hicieron posible este viaje. ¡Gracias!

Franklin Daniel Lagos
ACOES Honduras

“Mi experiencia en Guatemala ha sido muy satisfactoria, ya que es una oportunidad que se me dio para ir a recibir el taller *Quién soy yo, hoy* impartido por Ana María Bárcena quien fue la formadora del curso Personalidad Y Relaciones Humanas, (PRH) durante 4 días, y una de las cosas importantes que me llamó la atención es como uno se va dando cuenta de todas las capacidades y habilidades que tiene, ya que uno casi no le da mucha importancia a nuestro ser interior, es más, uno solo se enfoca más en que la otra persona esté bien, mientras uno se está muriendo de tristeza de los grandes problemas que se van dando en el transcurso de nuestro caminar. Los temas en general todos fueron muy importantes, ya que cada uno de ellos me llevaba a reflexionar y pensar sobre mí misma y poder sacar todas aquellas inquietudes que me molestan y, que esas cosas muchas veces me dejan estancada y de decir ya no puedo, porque quizá me enfoco así, porque no he sido capaz de sentarme y ver y sacar una lista de las cosas positivas en el proyecto de colaboración o con las personas con las que trabajamos.”

Vilma Martínez
ACOES Honduras



“El curso ¿Quién soy yo hoy? ha aportado una herramienta para leer mi historia desde un nuevo enfoque, como es la escritura. Por medio de los aspectos personales que escribía, me daba cuenta que generaba claridad a mis ideas, sentimientos y acciones. Me permitió seguir fortaleciendo mi autoestima.

Considero que la dinámica de compartir grupal es positiva, y el respeto al compartir personal, provoca que se genere confianza y cercanía entre quienes participamos.

Los comentarios y las aclaraciones de la formadora, provocaron que ahondara en los ejercicios personales. Algo que estoy poniendo en práctica es analizar mis reacciones desproporcionadas.

Agradezco esta oportunidad, que me ha generado tranquilidad, conocimiento y crecimiento personal."

Fátima Bravo Soza
(Tesisista de psicología, UCA, Nicaragua)

"Considero que fue algo nuevo y buena mi participación en la formación ya que me doy cuenta que debo conocer mi interior y me servirá para actuar de una mejor forma. Intento día a día entender mejor mi sentir y busco como dividir mis sensaciones. Gracias por la oportunidad"

Wendi Higueros
Programa de Emergencias MOJOCA

"Estimado Donante:

Por este medio me permito saludarle y agradecer su generosidad para que pudiese participar recientemente en el curso "Quien Soy Yo".

El curso fue una experiencia diferente que me ha permitido analizar con detenimiento mis emociones, conocer acerca de los entes que me permiten tomar decisiones y acciones; así como que algunas de mis debilidades, no necesariamente, lo son; pueden en su momento convertirse en una fortaleza.

Con mis mejores deseos porque Nuestro Señor siga bendiciéndole en todas las áreas de su vida, proyectándose también en las vidas de quienes usted bondadosamente decide apoyar a seguir creciendo, le saludo cordialmente."

Lucrecia Rosales
Administradora de Mojoca

"Lo importante de este diplomado es afianzar la seguridad en uno mismo, fue una buena oportunidad para reconocer mis valores, valorarme, reconocer que yo no soy quien debo cambiar a las personas sino que son ellas mismas las que toman la decisión de cambiar. Decir lo que siento es una manera de valorarme, reconocer que tengo también fortalezas, las cuales me sirven para enfrentar mis debilidades, que debo hacer un orden de mi vida, luchar por mis sueños aunque para algunos no tenga sentido. También reconozco que yo soy quien debe encontrar espacios para reflexionar la manera de fortalecer mi vida mi espíritu"

René Cordero
Programa de Calle

"Agradezco a la vida y a ustedes, porque considero que sin la oportunidad que he tenido de conocer PRH esta experiencia no hubiera llegado a mis compañeros y estoy segura que éstas experiencias empiezan a beneficiar a muchas otras personas como lo son la población del MOJOCA."

Karina Quintana

Deseamos que estos testimonios por su autenticidad y el horizonte de mejora personal y colectiva os estimulen en vuestro propio crecimiento y os animen a colaborar con nosotros con el desarrollo personal de estos jóvenes y líderes de organizaciones que trabajan por una sociedad más justa y humana.

¡Muchas gracias!

SI QUIERES COLABORAR, rellena este formulario y envíalo **firmado** a :
ASOCIACION AMIGOS DE ANDRE ROCHAIS
C/ Las Naves 20 1º A – 28005 – Madrid

Nombre y apellidos:	
Dirección:	
Distrito Postal	Población y Provincia
DNI/TR	Teléf.
Email:	

Deseo colaborar con (marcar con un circulo)

10 €	20 €	30€	60€	100€	Otra cantidad
------	------	-----	-----	------	---------------

Con una periodicidad (marcar con un circulo):

Mensual	Trimestral	Semestral	Anual	Puntual
Titular de la cuenta:				
IBAN ES _____				

Firma (Requisito imprescindible)

Para realizar donaciones, legados etc. Indicar:

ASOCIACIÓN PERSONALIDAD Y RELACIONES HUMANAS-ESPAÑA

CIF - G28-656999.- C/ Las Naves 20 1º A – 28005 – Madrid

También puedes enviar tus donativos puntuales a:

Cuenta : TRIODOS BANK: IBAN: ES77 1491 0001 2221 5230 0824

En cumplimiento de la ley orgánica 15/1999, se le informa que los datos facilitados serán incorporados a una base de datos cuyo titular es Asociación PRH. Sus datos serán tratados con el fin de gestionar adecuadamente su colaboración y ofrecerle información.

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/99 Vd tiene derecho a oponerse, acceder, cancelar y rectificar sus datos dirigiéndose a Asociación PRH, C) Las Naves, 20 - 28008.- MADRID.