

Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 4

**Me conozco, me valoro
(Autoconocimiento)**

INDICE

Introducción	4
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a	5
<hr/>	
Sesión 1: Soy una persona única y maravillosa	8
A. El enganche: Juguemos el túnel del relevo.	9
<hr/>	
Edad: 10 – 12 años	
B. Investigación lúdica: El rey de Buchibucha.	10
C. Construcción colectiva del conocimiento: Mi escudo de arma.	11
Edad: 13 – 16 años	
B. Investigación lúdica: El bazar mágico.	12
C. Construcción colectiva del conocimiento	13
<hr/>	
Edad: 17 – 19 años	
B. Investigación lúdica: La Máscara.	14
C. Construcción colectiva del conocimiento	14
<hr/>	
Madres, Padre y Tutores	
B. Investigación lúdica: La novela de mi vida, Conozco a mis hijos.	15
C. Construcción colectiva del conocimiento	16
D. Cierre conceptual	16
E. Evaluación lúdica: Pelota al aire	18
F. Cierre afectivo: abrazos musicales cooperativos.	19
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento 10 – 12 Años y 13-16 años	19
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento 17 – 19 Años y madres, padres y tutores	21
<hr/>	
Sesión 2: ¿Cómo me ven los demás?	25
A. El enganche: Tres verdades y una mentira.	25
<hr/>	
Edad: 10 – 12 años	
B. Investigación lúdica: ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?	26
C. Construcción colectiva del conocimiento	27
Edad: 13 – 16 años	
B. Investigación lúdica: Dime si soy igual a como me ven los demás.	28
C. Construcción colectiva del conocimiento	28
<hr/>	
Edad: 17 – 19 años	
B. Investigación lúdica: Identidad y relaciones personales.	29
C. Construcción colectiva del conocimiento	30

Madres, Padre y Tutores	
B. Investigación lúdica: Los espejos.	30
C. Construcción colectiva del conocimiento	31
D. Cierre conceptual	31
E. Evaluación lúdica: Semáforo de la calidad.	32
F. Cierre afectivo: Te ofrezco mi corazón.	32
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	32
H. Materiales de apoyo.	35
<hr/>	
Sesión 3: Mi familia y yo	37
Todas las edades	
A. El enganche: La batalla de los globos.	37
B. Investigación lúdica: La Familia.	37
C. Construcción colectiva del conocimiento	38
D. Cierre conceptual	40
E. Evaluación lúdica: Los lentes de colores.	40
F. Cierre afectivo: Acentuar lo positivo.	41
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	41
H. Materiales de apoyo.	44
<hr/>	
Sesión 4: Construyendo mi autoestima.	45
A. El enganche: Pies Quietos.	45
Edad: 10 – 12 años	
B. Investigación lúdica: El árbol de la autoestima.	46
C. Construcción colectiva del conocimiento	47
Edad: 13 – 16 años	
B. Investigación lúdica: El juego de la autoestima.	48
C. Construcción colectiva del conocimiento	49
Edad: 17 – 19 años	
B. Investigación lúdica: Construyendo mi autoestima	50
C. Construcción colectiva del conocimiento	51
D. Cierre conceptual	52
E. Evaluación lúdica: La Chancleta.	53
F. Cierre afectivo: escribiendo en la espalda.	54
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	54
H. Materiales de apoyo.	56
<hr/>	
Sesión 4: Construyendo mi autoestima.	62
Madres, padres y tutores	
A. El enganche: Los Círculos dobles	62
B. Investigación lúdica: Derecho a una autoestima positiva	63
C. Construcción colectiva del conocimiento	64
D. Cierre conceptual	64
E. Evaluación lúdica: La Chancleta.	65
F. Cierre afectivo: escribiendo en la espalda.	65
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	66
H. Materiales de apoyo.	68

INTRODUCCIÓN

Uno de los mayores desafíos que enfrentan los/as adolescentes es entender ¿quiénes son? Hay una razón muy importante para esto, y es que conocerse a uno mismo, de manera profunda e íntima, permite construir un plan de vida a partir de nuestras fortalezas.

El autoconocimiento es la primera actitud de la inteligencia emocional, es la capacidad de conocerse a sí mismos. Gracias al autoconocimiento sabemos lo que nos gusta, lo que no, cómo vamos a reaccionar ante ciertas situaciones y cómo controlar nuestras emociones y pensamientos ya que nos permite vivir el día a día y es fundamental para el crecimiento personal e interior del ser humano y de cada uno de nosotros.

Las diversas fases del autoconocimiento: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación son abordadas a través de cuatro sesiones:

SESIÓN: 1. Soy una persona única y maravillosa

SESIÓN: 2. ¿Cómo me ven los demás?

SESIÓN: 3. Mi familia y Yo

SESIÓN: 4. Construyendo mi autoestima

HABILIDAD A DESARROLLAR POR CICLO DE DESARROLLO: AUTOCONOCIMIENTO.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes puedan identificar a nivel individual el reconocimiento de su imagen corporal-física, expresando su agrado o desagrado.

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Descubrirse y redescubrirse.
- Conocerse a sí mismos y se acepten físicamente, favoreciendo su autocuidado.
- Identificar en sí mismo cualidades y habilidades positivas.
- Reconocer y reforzar los elementos internos de la autoestima.

MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o vivencial, análisis de situación.

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

Conocimiento de sí mismo: Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, carácter, fortalezas, debilidades, qué nos gusta o disgusta y cuáles son nuestros límites, así como también reconocer nuestras capacidades y potencialidades, para poder construir mayor autonomía a partir de este reconocimiento.

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual, la persona, adquiere los conocimientos de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. Conocerse a sí mismo y sentirse bien es muy importante.

Usted, como facilitador/a, puede ayudar a las/los adolescentes a descubrir su identidad. Su misión será más difícil con aquellos/as adolescentes que viven en un ambiente que no facilita su desarrollo pleno.

Ellas/ellos tendrán un recorrido más lento para alcanzar la auto estima positiva, pero la recompensa para ambos será maravillosa.

Para la mayoría de las/los adolescentes, los años de la adolescencia son un tiempo para independizarse, para "aflojar", los lazos familiares y establecerse entre las/los compañeros.

La familia es...ese grupo humano al que uno llega al nacer Con la familia uno vive y aprende las primeras cosas de la vida.

Se toma como unidad la familia ya que para poder conocer más acerca de cómo crecen y se desarrollan los niños/as y adolescentes, desde su nacimiento hasta los 19 años de edad, es necesario hablar sobre ella.

La familia es el primer grupo al que se incorpora un recién nacido. Las hijas/os desde el momento de nacer, necesitan a alguien que les satisfaga las necesidades de alimentación, protección, higiene, cariño, educación y les brinde todos cuidados que necesitan para poder vivir y desarrollarse. La familia es fundamental para crear las mejores condiciones de vida posibles para el desarrollo de sus hijos/as.

Además de las necesidades básicas de salud, alimento, techo y educación, la familia cumple otras funciones importantes que ayudan a la formación de los hijos/as.

Una de sus funciones es la formación de valores, normas, costumbres, creencias y hábitos, de generación en generación, es decir, de padres a hijos/as. Los valores o las normas de convivencia no se aprenden solo porque se diga que ser bueno es mejor que ser malo, o que hay que decir la verdad, o que hay que ayudar a los demás, o que se debe respetar al otro. Esos valores o normas se aprenden sobre todo por la experiencia y la convivencia, y para que los hijos/as lo hagan suyos es importante que haya acuerdo, coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. Muchas veces se les pide que sean respetuosos y los adultos no los respetan.

El ambiente familiar influye de manera decisiva en nuestra personalidad. Las relaciones entre los miembros de la casa determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño/a y adolescente va asimilando desde que nace.

Una de las funciones de la familia es proteger a los miembros de la misma. Existen ambientes familiares positivos y constructivos que propician el desarrollo adecuado y feliz del adolescente, pero en cambio se da que otras familias no viven sus relaciones de manera amorosa, lo que provoca que el/la adolescente no adquiera de sus padres el mejor modelo de conducta o que tenga carencias afectivas importantes.

Depende de las demostraciones de amor y cariño que las/los adolescentes reciban por parte de la familia, lo que piensen o digan de él/ella, y del trato que le dan el padre, la madre y demás personas que le rodean y le cuiden, lo que definirá el 'cómo son' o su personalidad y a tener una autoestima alta o baja.

Por ello, y por la importante función que la familia cumple en el bienestar de las personas, es fundamental que se pueda reflexionar sobre todo esto a partir de las propias experiencias ya que, en gran parte, la posibilidad de dar y recibir cariño y buen trato tiene que ver con lo que se aprendió y se recibió en la familia siendo pequeños o adolescentes.

Tradicionalmente se cree que la **autoestima**, es decir, la forma en que una persona se valora a sí misma, depende únicamente del trato que recibe de la familia y del medio ambiente que rodea al individuo o a su pasado, menospreciando la capacidad individual de construir la autoestima. Por ejemplo, si un/a adolescente ha vivido su niñez sometido o criticado según la concepción tradicional, no podrá tener una alta autoestima. Por lo tanto, es muy importante apoyar la autovaloración y capacidad de cambio individual.

Cuando las/los adolescentes crecen en un ambiente donde los adultos importantes (padres, maestros y otros) les critican continuamente, les corrigen o restringen, pierden confianza en sí mismos, dudan de su capacidad y sienten que tienen pocas oportunidades para su futuro. Las/los adolescentes a quienes siempre les dicen que son malcriados, empiezan a creer que sí lo son y a comportarse de esa manera, por eso es importante que la autoestima no dependa solamente del criterio de los demás.

Si las/los adolescentes tienen baja autoestima y no tienen esperanza para el futuro, es probable que se involucren en actividades de riesgo, tales como abusar de drogas o alcohol.

La educación o la permanencia en el colegio definirá en gran parte la autoestima de las/los adolescentes. En algunas familias nicaragüenses, la falta de recursos económicos contribuye a que la familia desanime

al adolescente a seguir estudiando y a tener una profesión

Construcción de la autoestima

La autoestima se construye a partir de por lo menos dos elementos: la eficacia personal y el respeto por sí mismo.

- La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones. También se refleja en la capacidad que cada persona tiene de resolver de buena manera los asuntos de su vida como, por ejemplo, los trabajos del colegio, jugar bien un partido de fútbol, conseguir el permiso de sus padres para ir a una fiesta, sacar a bailar a la novia o el novio que se quiere. Es una suma de pequeños logros diarios; sin embargo, ninguna persona consigue buenos resultados en todo lo que hace. Esto no debe ser interpretado como fracaso, sino como una oportunidad de aprender.
- El respeto por sí mismo es tratar de la mejor forma posible en las situaciones cotidianas, así como no permitir que los demás le traten mal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, es el convencimiento en que los deseos y las necesidades de cada uno/una son derechos naturales.

Conceptos claves

- La forma en que nos sentimos determina lo que hacemos en nuestra vida. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos actuar mejor y lograr más. Cuando nos sentimos mal, actuamos mal y no aspiramos a lograr más.
- Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales que nos hacen seres únicos e irrepetibles.
- La autoestima no depende solamente de la opinión de las personas que nos rodean, sino, principalmente, de los valores que uno construye para sí.
- A pesar de vivir en un medio desfavorable, las personas pueden tener una autoestima alta, dependiendo del trabajo que hagan para lograrlo.

SESIÓN: 1. SOY UNA PERSONA ÚNICA Y MARAVILLOSA



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes puedan identificar a nivel individual el reconocimiento de su imagen corporal-física, expresando su agrado o desagrado. Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Descubrirse y redescubrirse.
- Conocerse a sí mismos y se acepten físicamente, favoreciendo su autocuidado.
- Identificar en sí mismo cualidades y habilidades positivas.
- Reconocer y reforzar los elementos internos de la autoestima.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o vivencial, análisis de situación.



MATERIALES:

• Grabadora, casete, papel pliegos de cartulina, pegamento, retazos de tela de varios colores, pintura, tijeras, pliego de papel, lana, chimbombas de colores, hojas blancas, lápices, colores, temperas, marcadores, pliegos de papel periódico.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

El/la facilitador/ a antes de la sesión deberá hacer lectura de la fundamentación teórica incluida en fascículo, con el fin de tener claridad frente a los conceptos que se pretenden trabajar con los participantes.

Durante esta sesión es importante que el/la facilitador/a recuerde que el grupo se está formando y que estos ejercicios tienen como objeto que los participantes se integren y miren hacia un fin común. Además, la integración permitirá que en las siguientes sesiones los participantes se desenvuelven con mayor apertura y confianza.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Las y los adolescentes pueden sentirse inhibidos cuando se trata de hablar de ellos/ellas mismos. 2. Para la preparación de la sesión, es importante que tome en cuenta: las características físicas de cada uno de las y los participantes, las discapacidades físicas o sensoriales, la identidad sexual, el origen o etnia. 3. Promueva el aprendizaje de habilidades y valores como la empatía, el respeto entre los / las participantes. 4. Recompense a las/ los adolescentes cuando tenga la oportunidad, elógielos, deles un privilegio especial, incremente su responsabilidad o haga algo que les haga saber que usted les valora y que se preocupa por ellos/ellas. 5. Respete las diferencias culturales, étnicas, las identidades sexuales, las capacidades físicas o sensoriales de las/los adolescentes que participan en las sesiones. Recuerde que la autoestima de una persona está ligada, entre otras cosas, a las tradiciones familiares, al idioma, las costumbres y otros aspectos de su ambiente cultural. 6. **IMPORTANTE:** No entrar en el juicio, salga la información que salga, no cuestionar, criticar o señalar a los y las adolescentes por aquello que compartan,

esto rompería la confianza necesaria para seguir profundizando y acompañando a los participantes en su proceso de autoconocimiento.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar el túnel del relevo.

A. EL ENGANCHE: JUGUEMOS EL TÚNEL DEL RELEVO

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Una botella vacía, un recipiente con agua, un vaso.

Tiempo: 15 minutos.

Prepara el lugar: para la realización de esta actividad, es necesario buscar un espacio amplio. Puede ser el patio exterior o un lugar cubierto donde los participantes puedan moverse con libertad.

Enumera: a las/los participantes del 1 al 2. Los uno forman un equipo y los dos otro equipo.

Indique: que cada equipo se coloque formando una fila.

Coloque: Una botella vacía, detrás del último de la fila, y delante del primero coloque un recipiente lleno de agua.

Indique: que todos los jugadores se pongan con las piernas abiertas. Cuando empieza el juego, el primero de la fila llena el recipiente con agua un vaso y se lo pasa al segundo por debajo de sus propias piernas; éste lo pasa al tercero y así hasta llegar al último, que vaciará el agua que quede en el vaso dentro de la botella y devolverá dicho vaso al compañero que tiene delante. El vaso siempre tiene que pasar por entre las piernas. Gana el equipo que primero llene la botella.



VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Hubo algún del equipo que orientó que iban a hacer?
- ¿Hubo alguien en el equipo que les animó?

- ¿Por qué y algunos de nosotros luchamos para ganar, y porque otros nos conformamos con participar en el juego?
- ¿Qué tiene que ver todo esto con el contenido o con conocernos a nosotros mismos?

Refuerce: a los/las participantes que cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales que nos hacen seres únicos e irrepetibles, que con el juego del relevo vimos cómo a algunos/as les gusta competir, a otros/as no les gusta, a otros/as les gusta dirigir, a otros/as se sienten mejor que los dirijan. En el transcurso de la sesión de hoy, trabajaremos para que podamos reflexionar y reconocer cómo somos.

EDAD: 10 – 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “EL REY DE BUCHIBUCHA” (20 MINUTOS)

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: Salón amplio, un trozo de cartulina, lápiz de colores o crayolas.

Tiempo: 20 minutos.

Objetivo: Sensibilizar a las y los adolescentes para que reconozcan a nivel individual su imagen corporal- física, expresando su agrado o desagrado.

Prepara el material: Antes de hacer la actividad, es necesario que corte varias cartulinas en 4 pedazos, hasta que obtenga igual número de pedazos de cartulinas como de participantes. Tenga listo lápices de colores o crayolas.

Inicie: Oriente a las/los participantes formar un círculo y les contará que él es un rey o una reina de una ciudad llamada Buchibucha y que ellos son los ciudadanos de esta, por lo tanto ellos deben obedecer lo que el rey o reina mande.

Cante: A continuación el/la facilitador/a iniciará cantando fuerte – el rey de buchibucha ordena- o – la reina de buchibucha ordena. Los/las adolescentes contestarán – ¿que ordena?

Ordene: el/la facilitador/a ordenará que todos los ciudadanos deben observar: Qué tan grandes son sus pies.

Cante: de nuevo el/la facilitador/a dirá el rey o la reina de buchibucha ordena- las y los adolescentes contestarán– que ordena- y así sucesivamente con las siguientes preguntas:

Observar el color de la piel; observar el color del cabello, su textura, si es grueso o delgado; observar las manos; las uñas; los brazos; el tronco; las piernas, si son largas, gruesas, delgadas, los pies.

Indique: Una vez terminada la ronda, el/la facilitador/a le indicará a las/los adolescentes que recuerden lo que observaron de sí mismo, porque con esto realizarán un inventario de los rasgos de su cuerpo.



Entregue: posteriormente el/la facilitador/a entrega a cada adolescente un trozo de cartulina, y el material necesario para el desarrollo de la actividad.

Indique: que realicen un dibujo de sí mismo con los rasgos que los caracterizan. Los varones y las mujeres podrán desarrollar su imaginación y creatividad construyendo su imagen y valorando cada uno de sus rasgos. Deles un tiempo de 10 minutos para hacer su dibujo

Pasado los 10 minutos.

Oriente: a las/los participantes que vuelvan a formar el círculo, sosteniendo en sus manos el dibujo de sí mismo que realizó. Una vez que todas y todos están en el círculo, haga las siguientes preguntas reflexivas:

¿Cuido esas partes del cuerpo que observe?, ¿las quiero?, ¿las respeto?, ¿Cómo las cuido?

Escuche: todas las opiniones y asegúrese de escribir todo lo que los participantes contesten.

Pida: que cada participante mencione la parte de su cuerpo que más le gusta, y la que menos le gusta y ¿Por qué le gusta o porque no le gusta? Escuche las intervenciones, y trate que los demás respeten lo que expresa cada participante.

Pregunte: Una vez que expresaron lo que quisieron pregunte: *¿Cambiaría la parte de mi cuerpo que no me gusta? ¿Sí?, ¿No? ¿Por qué?*

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO “MI ESCUDO DE ARMA” (40 MINUTOS)

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: Una cartulina grande para hacer un mural; una para cada uno. Materiales necesarios para hacer un mural: fotos recortes de revistas, marcadores, crayolas, lápiz, pegamento, etc.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Comunicar al grupo aquellos aspectos positivos de la propia personalidad que uno considera importantes.

Diga: a los/las participantes que ahora vamos a conocer las cosas de nosotros que nadie ve, las cosas internas.

Explique: cada participante va realizar un escudo de armas, o sea su propio escudo personal. En él deben representar aquellos aspectos de su propia personalidad que considere más importante, y que sean positivos.

Enumere: los aspectos de su personalidad que pueden representar:

- Lo mejor que cada uno/a ha conseguido
- La cualidad personal de la que uno/a está más satisfecho/a.
- Lo que uno/o más estima en sí mismo.
- Los objetivos más importantes para uno/a.

Advierta: que sólo deben representarse cosas positivas.

Aclare: que esos aspectos de cada persona se pueden representar mediante el dibujo, o mediante fotos, recortes, etc. Y que el escudo se debe dividir en tantas partes como aspectos positivos se quieran representar, y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto. Tienen 20 minutos para hacer el escudo.

Distribuya: entre los/las participantes los materiales para que trabajen.

Circule: entre los participantes para brindar el apoyo necesario. Mida el tiempo y diga cuándo es hora de terminar y revisar lo que se ha hecho.

Oriente: que una vez terminado su trabajo, cada cual coloca en la pared su escudo.

De: un tiempo, una vez que todos han terminado, para que los/las participantes examinen los trabajos, paseando en torno al salón y fijándose en ellos.

Abra: el diálogo sobre estos temas:

- Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende.
- ¿Qué aspectos de algún compañero/a me han llamado la atención?
- ¿Cómo se sintieron al dar a conocer a los demás las cualidades que tienen pero que no dejamos ver a simple vista?
- ¿Fue fácil identificar sus cualidades?
- ¿Qué podemos hacer para que los demás noten esas cualidades?

Escuche: todas las intervenciones y asegúrese de escribir todo lo que los participantes contesten.

EDAD: 13 – 16 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: EL BAZAR MÁGICO (40 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape, hojas de colores.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Profundizar en el conocimiento interpersonal. Y fomentar la cohesión y la autoestima.

Prepare: Dos papelógrafos. Uno con la palabra “COGER” y el otro con la palabra “DEJAR”. Hojas de colores naranja y verde las que partirá a la mitad.

Diga: a las y los participantes: “Imaginemos que nos encontramos en un gran bazar, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica que desea tener, y en cambio, puede dejar la característica que menos le gusta de sí mismo/a, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”.

Entregue: a cada participante un pedazo de la hoja color naranja y un pedazo de la hoja verde, marcadores.

Indique: que al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en la mitad de cada hoja de color su nombre y en la hoja de color naranja escribirá lo que ha cogido y en la hoja de color verde escribirá lo que ha dejado en el bazar. Usted también entra al bazar y escribirá en las hojas.

Coloque: Los dos papelógrafos que preparó en la pared el que “Coger” y a la par el que dice “Dejar”.

Pase: a los/las participantes a que coloquen en el papelógrafo correspondiente, las hojas en donde escribieron lo que han cogido, y las hojas donde escribieron lo que han dejado.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Invite: a los/las participantes que pasen a leer lo que los demás escribieron en cada una de las hojas.

Siéntese: en cada sitio se transcribirá lo que se ha anotado en los papeles. A continuación se hace una puesta en común en la que todos los participantes, de uno en uno, razonan los motivos de sus elecciones.

Muestre: a los/as participantes lo que usted escribió, explicando porque cogió y porque dejó determinada característica.

Motive: para que algunos/as participantes compartan el motivo porque cogieron y dejaron determinada característica.

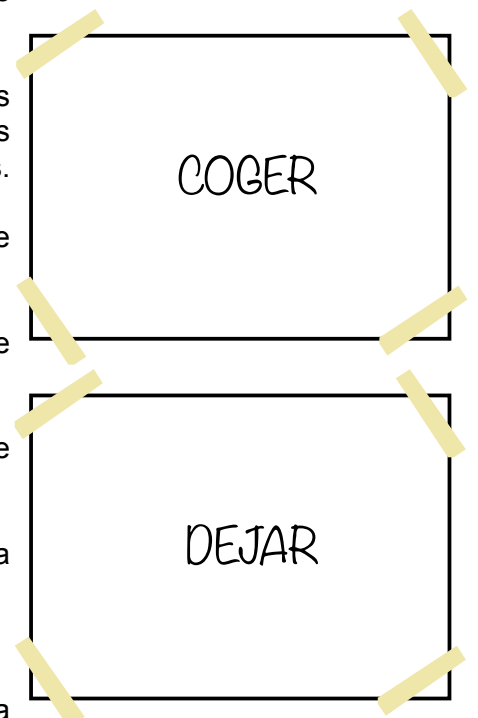
Escuche: todas las intervenciones y asegúrese de escribir todo lo que los participantes expresen.

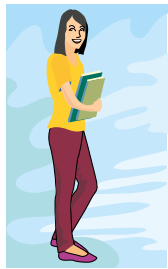
Pregunte: a las y los participantes que papeles que más le llamaron la atención de sus compañeros y ¿por qué?

Abra: el diálogo sobre estos temas:

- ¿Qué aspectos de algún compañero/a me han llamado la atención?
- ¿Cómo se sintieron al dar a conocer a los demás las cualidades que cogerían y las que dejarían?
- ¿Fue fácil identificar sus cualidades que dejarían?

Escuche: todas las intervenciones y asegúrese de escribir todo lo que los participantes contesten.



EDAD: 17 – 19 AÑOS**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: LA MÁSCARA (60 MINUTOS)****Participantes:** 17 – 19 años.**Materiales:** Platos descartables de poroplast, foamy tamaño carta de color piel, café, blanco, amarillo, rosado, cintas mantequilla, madejas de color negro, rollos de lana de colores amarillo, café, negro, lentejuelas, silicon, marcadores permanentes de diferentes colores, maskintape, tijeras,**Tiempo:** 60 minutos.

Objetivo: Profundizar en el conocimiento interpersonal. Y fomentar la cohesión y la autoestima. Los/las participantes proyectarán su mundo interior con el diseño de una máscara e identificarán elementos simbólicos de identidad personal.

Diga: al grupo que durante esta sesión la máscara se empleará como una herramienta de autoconocimiento que nos permite observar cómo nos vemos (construcción de mi autoimagen), y encontrarnos con nosotros mismos.

Indique: a las/los participantes que harán una máscara en la que plasmarán lo que consideren más significativo de ellos/ellas mismos/as. La máscara tiene que reflejar cómo es cada uno de ellos/ellas, deben ser lo más parecidos a ellas/ellos. Y serán elaboradas por parejas, hombres y mujeres.

Entregue: los materiales para elaborar la máscara.

Recuérdelos: que tienen un tiempo de 40 minutos.

Circule: entre los participantes para brindar el apoyo necesario. Mida el tiempo y diga cuándo es hora de terminar y revisar lo que se ha hecho.

Solicite: una vez que todos las/los participantes hayan elaborado su máscara, que observen detenidamente, durante algunos minutos para dar paso a la siguiente actividad.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Haga: al grupo las siguientes preguntas.

1. *¿Qué sensación se despierta en ti al ver tu propio rostro como una máscara?*

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

2. *¿Qué pudieron identificar de ustedes mismos/as al ver su rostro plasmado en su máscara?*

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

3. *¿Para ti qué significa tu máscara?*

Asegúrese: que se expresen la mayor cantidad posible de participantes.

Cierre: la plenaria a manera de reflexión, diciendo a los/as participantes que al elaborar una máscara podemos reconocernos a nosotros mismos pues nos miramos desde afuera y esto nos permite dar cuenta de nuestra identidad y de cómo construimos nuestra autoimagen que es lo que deseamos proyectar al exterior de nosotros, cómo creemos que somos.

MADRES, PADRES Y TUTORES**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “LA NOVELA DE MI VIDA” (30 MINUTOS)****Participantes:** Padres, madres y tutores.**Materiales:** Salón amplio, papel.**Tiempo:** 20 minutos.

Objetivo: Ofrecer elementos para que los padres descubran la importancia de conocer todos los aspectos de la vida de sus hijos.

Prepare: Un papelógrafo con la siguiente información:

Pautas para la elaboración de la Novela de su vida:

- Buscar un título atractivo con relación a los hechos más importantes de su vida.
- Comenzar con algunos datos biográficos: fecha de nacimiento, nombre de sus padres, número de hermanos, lugar donde nació, estudio, donde trabaja.
- Cuente sobre una anécdota interesante, los momentos más felices y los mayores disgustos.
- Defínase a sí mismo: escriba dos cualidades, dos defectos, aficiones o inclinaciones; que tiene proyectado para el futuro; cómo es la relación con sus hijos y con su cónyuge; qué aspectos le preocupan actualmente

Inicie: la sesión pidiéndole a cada madre o padre de familia que escriban la historia de su vida, lo más auténtica posible.

Entregue: hojas de papel y lápiz a cada participante.

De: un promedio de 15 minutos para que escriban la historia o novela.

Forme: subgrupos de 6 personas en donde cada uno lee su historia.

Oriente: Una vez que han terminado todos, la lectura de su historia, dícales que formen un círculo.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (30 MINUTOS):

Pregunte:

- *¿Cómo se sintieron contando la novela de su vida al grupo?*
- *¿Qué descubrí en mis compañeros?*
- *¿En que se parece la novela de su vida, con la vida de su hijo/a?*

Escuche: la intervención de los participantes.

“¿CONOZCO A MIS HIJOS/AS?” (20 MINUTOS)

Participantes: Padres, madres y tutores.

Materiales: Hojas de papel con cuestionario, lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Explique: que ahora analizaremos qué tanto conocemos a nuestros/as hijos/as.

Entregue: el cuestionario ¿Conoce usted a su hijo? A cada participante.

Motive: para que cada participante haga una reflexión individual sobre las siguientes preguntas:

- *¿Qué tan cerca estoy de mis hijos/as?*
- *¿Qué tanto conozco de ellos/ellas?*
- *¿Qué objeto tiene conocerles?*
- *¿Qué aspectos debemos conocer de nuestros/as hijos/as?*

De: un promedio de 15 minutos para que contesten las preguntas de manera individual. Pasados ese tiempo se reúnen en plenario.

Siéntese: en un círculo con los/las participantes y motívelos para que compartan las respuestas a las interrogantes planteadas en la reflexión individual.

Escuche: la intervención de los participantes.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos excepto el grupo de madres, padres y tutores.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Coloque: sobre la pared la hoja de papelógrafo donde ha escrito la siguiente información para cerrar esta parte de la sesión.

Conocimiento de sí mismo: Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, carácter, fortalezas, debilidades, qué nos gusta o disgusta y cuáles son nuestros límites, así

como también reconocer nuestras capacidades y potencialidades, para poder construir mayor autonomía a partir de este reconocimiento. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, auto aceptación.

Mencione: que el autoconocimiento es la primera actitud de la inteligencia emocional ya que nos permite vivir el día a día y es fundamental para el crecimiento personal e interior del ser humano y de cada uno de nosotros.

La importancia de conocerse de saber para qué estamos viviendo la vida que vivimos. ¿Cuáles son nuestros puntos fuertes, nuestros puntos débiles o quiénes somos? Son todavía dudas importantes que muchos no nos hemos contestado.

La motivación a auto descubrirnos nos lleva a conocer o saber cuáles son nuestros objetivos vitales y a desenterrar del baúl esas herramientas que todavía desconocemos que tenemos. Estas herramientas que tenemos nos permitirán conseguir cualquier cosa que nos propongamos en nuestras vidas.

La vida es preciosa porque estamos en continuos cambios que nos permiten desarrollarnos, crecer, evolucionar y aprender tanto interiormente como exteriormente.

Estamos continuamente expuestos a toma de decisiones que si no nos conocemos de verdad, no conocemos nuestro corazón, nuestra persona interior, nuestra alma probablemente estaremos continuamente confundiéndonos o equivocándonos en esas decisiones que tenemos que tomar, esto generará una situación en la que estaremos en continua insatisfacción personal, barreras, miedos, incertidumbres, inseguridades, no creer en nosotros y en definitiva una mala calidad de vida.

Reflexione: con las y los participantes que aunque hay personas que pueden cambiar la parte de su cuerpo que no les gusta. La mayoría no puede hacerlo, por ejemplo, las personas con discapacidad, ellas/ellos han aprendido a aceptarse tal y como son, y así se enfrentan a la vida y salen adelante. Nosotras/os debemos aprender de ellos, ya que aunque tenemos partes de nuestro cuerpo que no nos gustan, estas pueden funcionar bien y debemos aprender a auto aceptarnos.

A veces no podemos cambiar partes de nuestro cuerpo que no nos gustan, pero si podemos cambiar nuestras actitudes de enfrentar la vida.

Cierre: esta parte de la sesión diciendo que la vida merece vivirse pero solo viven los que luchan, los que saben quiénes son, los que quieren ser.

CIERRE CONCEPTUAL CON LAS MADRES, PADRES Y TUTORES

Reflexione: con las y los participantes que el primer ejercicio de la sesión de escribir la novela de su vida estuvo centrada en conocerse a sí mismo.

Diga: que conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Es captar mejor nuestro ser, nuestra personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Es construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos.

Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

Mencione: que en el segundo ejercicio de la sesión se trató sobre el conocimiento de los hijos.

Refuerce: que para conocer a los/las hijos/as es necesario tener presente las etapas evolutivas de su desarrollo, mismas por las que ustedes pasaron. Para conocer a los/las hijos/as, es necesario adaptarse a ellos/ellas, comprender que tienen una visión diferente de las cosas, que están en su proceso de madurez y que lentamente adquieren experiencia frente a la vida.

Recuerde: que es importante no imponer nuestra forma de actuar o pensar. Además, es necesario observar a los/las hijos/as fuera del contexto familiar: en el colegio, en la vida social, en sus actividades extraescolares.

Cierre: esta parte de la sesión diciendo que “Jamás se acabará de conocer a un hijo/a, él o ella, siempre estará en continua evolución, siempre habrá algo nuevo y diferente por descubrir.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: PELOTA AL AIRE

Participantes: todos.

Material: Una pelota de tenis, disco u objeto similar. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos

Prepare: las siguientes preguntas de evaluación en una hoja de papel:

- ¿Qué cosas me gustaron de la sesión de hoy?
- ¿Qué cosas aprendí?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido a mi vida?
- ¿Qué es autoconocimiento?
- ¿Cuáles son las fases del autoconocimiento?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?
- Dese un beso en la parte de su cuerpo que menos le gusta.



Indique: al grupo que se mantengan en el círculo, que van a iniciar la evaluación de la sesión.

Reglas: Las/los jugadoras/es no pueden entrar dentro del círculo mientras no sean nombradas.

Explique: que el juego consiste en lanzar y agarrar una pelota, disco u otro objeto diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que cogerla antes de que caiga al suelo. El juego tiene que desarrollarse de forma rápida.

Para esto todos los jugadores/as estarán de pie en el círculo, menos el/la facilitador/a que estará en el centro con el objeto a lanzar.



El/la facilitador/a en el centro lanzará el objeto al aire al tiempo que mencionara un nombre, y corre a meterse al círculo. La persona nombrada debe coger la pelota y tomarla antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarla al aire diciendo otro nombre.

Cada persona que mencionen y no logre coger la pelota, se le hace una pregunta de evaluación.

F. CIERRE AFECTIVO: ABRAZOS MUSICALES COOPERATIVOS.

Participantes: todos.

Material: Música de fondo.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Favorecer el sentimiento de grupo.

Se trata de bailar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

Ponga: Una música alegre, para ambientar el salón.

Explique: a los participantes que cuando suene la música, deben bailar por el salón. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los participantes vuelven a bailar (si quieren, con su compañero que abrazo). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final dándonos todos, un abrazo colectivo. No queda ningún participante sin ser abrazado.

De: las gracias a las/los participantes por el trabajo realizado.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: edades 10 - 12 años y de 13-16 años.

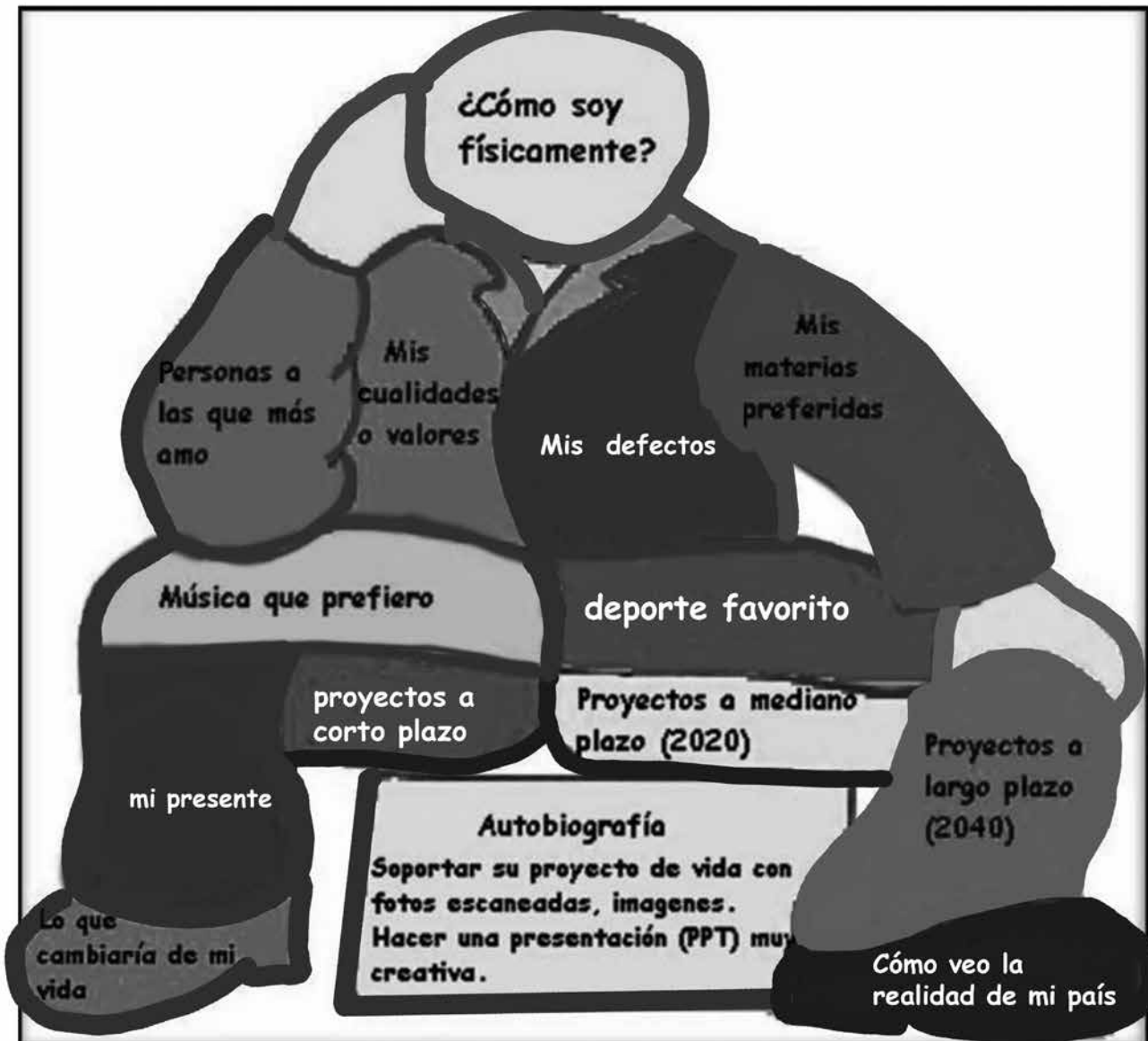
Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para auto conocerse “Como soy” que se encuentran en la página 16 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

Ejercicio: Como soy. Escribe en cada una de las partes del cuerpo, las respuestas a cada una de las preguntas.



INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: Edades 17 – 19 años, madres, padres y tutores.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

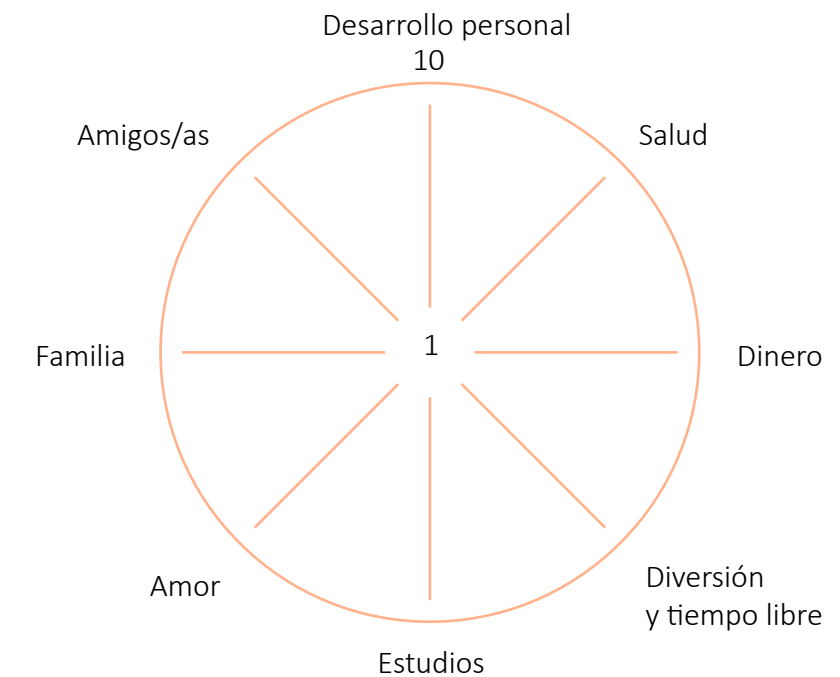
Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para auto conocerse “La rueda de la vida” que se encuentran en la página 17 y 20 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

Ejercicio 1: La Rueda de la Vida. El círculo que a continuación se presenta representa tu vida, y cada parcela son las áreas que más importancia tienen en la vida de las/los adolescentes.

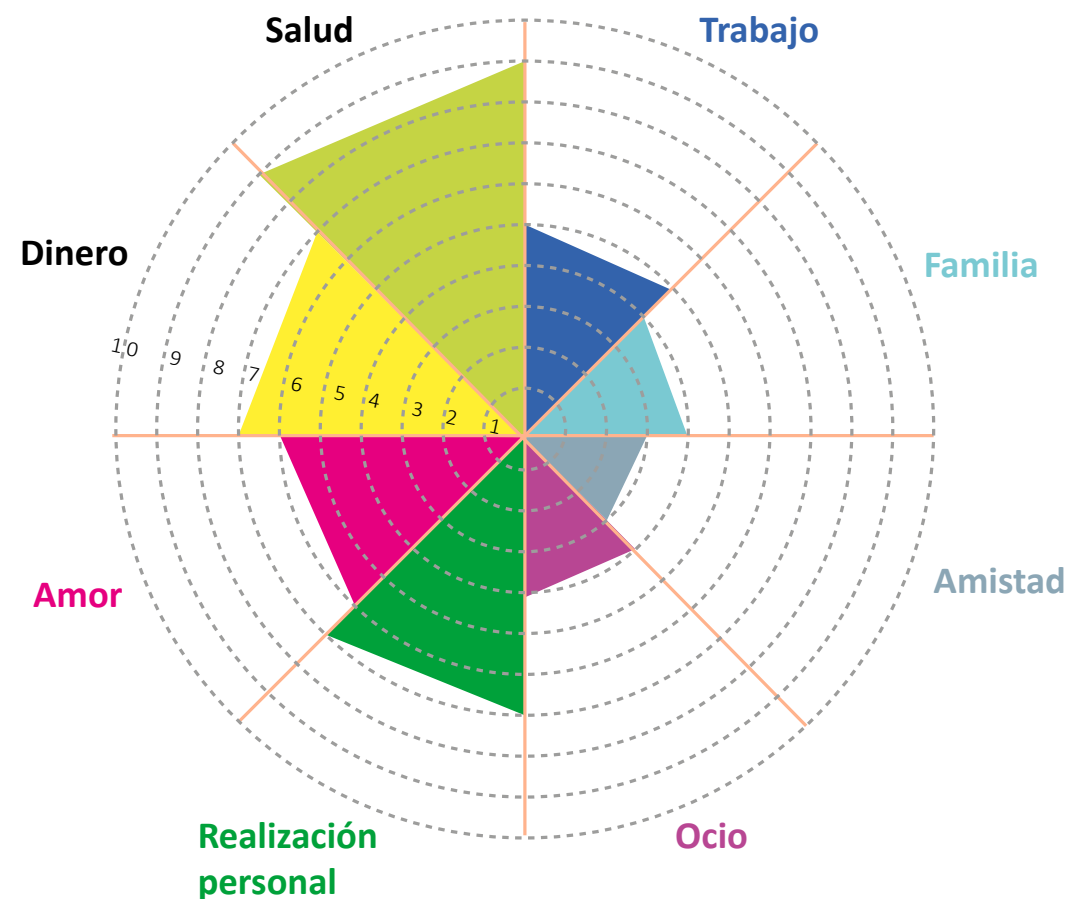
Evaluar

Ponga: puntuación del 1 al 10 a cada una de las parcelas. Por ejemplo, dónde pone Desarrollo personal, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcamos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcamos un punto cerca del nombre “Desarrollo personal”, estaríamos prácticamente en el 10.



Unir los puntos

Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.



Entendiendo cada parcela de la rueda de la vida:

Salud: Este es muy sencillo de observar. ¿Estás siempre resfriado? ¿Te notas con sobrepeso? ¿Tus niveles de colesterol se han disparado? ¿Te notas vital y lleno de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Dinero: ¿A tu familia le falta dinero al final del mes? Es decir, ¿Sientes que la economía de tu familia va bien? ¿Puedes mantenerte e incluso permitirte algunos caprichos? O simplemente, ¿Has pensado en salirte de la escuela y trabajar?

Estudio o trabajo: ¿Te gusta estudiar? ¿Es importante estudiar? ¿Estás estudiando lo que te gusta? ¿Cuál es para ti tu trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estás haciendo? ¿Sientes que tu trabajo es lo que siempre habías deseado hacer? ¿O es todo lo contrario?

Diversión y tiempo libre: ¿Estás dedicando tiempo a distraerte? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Sientes que en tu vida únicamente son obligaciones? ¿Qué está ocurriendo exactamente?

Amor: ¿La relación que estás manteniendo actualmente con tu pareja suma puntos a tu vida? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu compañero de camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?

Desarrollo personal: ¿Sabes lo que quieres y lo que no quieres?, ¿Saber quiénes y cuáles son tus referencias?, ¿Disfrutas de ti mismo y de lo que haces?, ¿Necesitas algo más de lo que ya tienes?, ¿A quién quieres agradar? ¿A otros o a ti mismo? , ¿Qué te preocupa y de qué tienes miedo?, ¿Piensas en lo que puede pasar y no en lo que está pasando?, ¿Sabes que todo esto acabará ¿verdad?

Familia: ¿Quiénes son tu familia? ¿Tus tíos, padres y abuelos? ¿Tus primos, hermanos y padres? ¿Todos los miembros que se entiende por familia de manera tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte de ti en ese vínculo tan íntimo. Y, ahora que ya lo sabes, ¿Estás teniendo una buena relación con ellos? ¿Te sientes satisfecho/a?

Amigos: ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades es la que necesitas?

Resultado

Ahora que entendemos el funcionamiento de la rueda en su totalidad, hemos evaluado y juntado los distintos puntos hasta que finalmente hemos obtenido una forma. La cuestión aquí es: ¿Has obtenido un círculo bastante grande? Porque si has obtenido una forma extraña o un círculo muy pequeño, **eso quiere decir que tienes áreas que mejorar**, sin duda.

Y es aquí cuando has de ponerte en acción. Idear un plan para ir mejorando día tras día cada una de esas porciones hasta conseguir un merecido equilibrio. Solo tomando la responsabilidad que nos corresponde, podremos poner soluciones a todos los problemas que nos aparezcan.

Ejercicios 2: Las 11 preguntas para auto conocerme.

Contesta las siguientes preguntas que te ayudarán a conocer la importancia de conocerse, de saber para qué estamos viviendo la vida que vivimos.



PREGUNTA	RESPUESTA
1. <i>Que es peor para ti: fallar o no intentarlo.</i>	
2. <i>¿Cuál es la primera cosa que cambiarías en tu vida?</i>	
3. <i>Si pudieras darle a un niño un solo consejo, ¿cuál le darías?</i>	
4. <i>Ahora mismo en tu vida ¿estás haciendo lo que quieres o te conformas con lo que estás haciendo?</i>	
5. <i>¿Qué es lo que sabes hacer mejor o diferente a los demás?</i>	
6. <i>¿Cuál es la cosa que te hace más feliz?</i>	
7. <i>¿Qué es aquello que te gustaría hacer y que todavía no has hecho? ¿Qué te está deteniendo a hacerlo?</i>	
8. <i>¿Se ha hecho realidad alguna vez tu menor más grande?</i>	
9. <i>Si supieras que el mundo va a acabar mañana ¿qué es lo que harías?</i>	
10. <i>¿En qué momento de tu vida te has sentido más vivo?</i>	
11. <i>¿Quién es la persona que más amas en este mundo?</i>	

SESIÓN: 2. ¿COMO ME VEN LOS DEMÁS?

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a hacer una actividad sobre nosotros mismos.

A. EL ENGANCHE: TRES VERDADES Y UNA MENTIRA (15 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: tarjetas de cartulina, marcadores o lápices, música.

Tiempo: 15 minutos.

Distribuya: una tarjeta de cartulina a cada participante del tamaño de una hoja de papel tamaño carta y un marcador o lapicero.

Indique: cada participante escribirá su nombre en la hoja y tres cosas verdaderas sobre sí mismo y una falsa en la hoja de papel que les entregó. Por ejemplo, *'A Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera'*.

Ponga: música alegre e indique que todas/todos deben circular con sus hojas de papel.

Oriente: que cuando usted diga "pareja" cada uno busca una pareja y se muestran sus papeles cada uno y tratan de adivinar, cuál información es mentira. Cuando usted diga "Trío" se unen tres personas e igual y tratan de adivinar, cuál información es mentira... y así sucesivamente. Hasta que todos hayan leído sus papeles y adivinado la mentira.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, todos se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me he sentido?*
- *¿De qué me he dado cuenta?*
- *¿Qué tiene que ver todo esto con el contenido o con conocernos a nosotros mismos?*

Escuche: las intervenciones de cada participante.

Refuerce: que todos/todas tenemos algo que los demás no saben de nosotros/as. En el transcurso de la sesión de hoy, trabajaremos para que podamos reflexionar y reconocer cómo somos y cómo nos ven los demás.

EDAD: 10 – 12 AÑOS


B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “¿COMO SOY? ¿COMO ME VEN?”
 (20 MINUTOS)

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: un trozo de cartulina tamaño carta, lapicero.

Tiempo: 20 minutos.

Distribuya: a cada participante un papel del tamaño carta. Dicho papel debe contener en la parte superior los siguientes títulos: en una cara *¿Cómo soy?* y en la otra cara *¿Cómo me ven?* Junto con estos títulos debe aparecer también en ambas caras el nombre y apellido del alumno y tres puntos.

Muestre: a los participantes el ejemplo de la plantilla con las dos caras:

¿Cómo soy? Nombre: _____ • • •	¿Cómo me ven? Nombre: _____ • • •
--	---

Indique: que una vez que han escrito el nombre en cada cara, escriban en la cara del papel que pone *¿Cómo soy?* tres adjetivos que le definan. Estos adjetivos pueden ser: *listo, nervioso, optimista, responsable*, etc... Dependiendo de la edad y el grado de madurez de cada participante

De: también puede dar la opción que en lugar de un adjetivo escriban un breve comentario o explicación.

Pida: cuando todos los/las participantes han escrito los tres adjetivos que ellos creen que les definen cómo son, pídale que le entreguen los papeles a usted.

Reparta: los papeles nuevamente, pero de forma aleatoria y sin mirar de manera que a cada participante le toque un compañero/a del grupo.

De: es importante que usted dé el papel por la cara que pone *¿Cómo me ven?* para que así el compañero/a no pueda leer los adjetivos puestos en la cara denominada *¿Cómo soy?*

De unos minutos para que las/los participantes completen los adjetivos del compañero/a que les ha tocado al azar.



Circule: entre el grupo para ver el desarrollo de la actividad y para apoyarlos en caso de que tengan alguna inquietud.

Pida: que una vez que han completado los tres adjetivos por parte de cada participante, le entreguen los papeles al participante del nombre que pone el papel. Cuando cada alumno tiene el papel con sus adjetivos y los que le ha puesto otro compañero.

De unos minutos para que cada alumno contraste los adjetivos de cada cara del papel.

Observe: la reacción de cada participante. Durante este minuto suele ser muy común que haya participantes que pongan cara de sorpresa, e indignación, asientan con la cabeza o simplemente esbozar una sonrisa.

Pida: a continuación, qué participantes del grupo quieren leer en voz alta los adjetivos que han escrito ellos y los adjetivos que han escrito sobre ellos. Los participantes que quieran leer en voz alta pueden hacerlo de forma ordenada, de pie y sin moverse de su sitio.

Escuche: atentamente las intervenciones de las/los participantes.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)
Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: un trozo de cartulina tamaño carta, lapicero.

Tiempo: 20 minutos.

Una vez leídos los papeles de las/ los participantes que han querido compartir cómo se ven y cómo les ven, es el momento de hacer una reflexión en grupo y recapacitar sobre la dinámica aspectos con preguntas como:

- *¿Sé cómo soy?*
- *¿Han coincidido los adjetivos de ambas caras del papel?*
- *¿Cómo definiría mi reacción en el momento de leer los adjetivos que mi compañero/a ha escrito sobre mí?*
- *¿He sido sincero con los tres adjetivos que me he puesto?*
- *¿He aprendido algo sobre mí que no sabía?*
- *Si pudiera escribir de nuevo tres adjetivos, ¿volvería a escribir los mismos?*
- *¿Me había preguntado a mí mismo alguna vez cómo soy?*
- *¿Qué grado de conocimiento tienen mis compañeros acerca de mí?*

Escuche: atentamente las intervenciones de las/los participantes.

EDAD: 13 – 16 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “DIME SI SOY IGUAL A COMO ME VEN LOS DEMÁS” (30 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.

Materiales: Una hoja “Cómo nos ven” y un bolígrafo por participante, papelógrafos, marcadores, masking tape, bolsa.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivos: Conocer la visión que tienen los demás de cada uno y valorar si coincide o no con la visión que él / ella tiene de sí mismo / a.

Prepare: la hoja de trabajo “Como nos ven”.

Entregue: la hoja de trabajo y un lapicero a cada miembro del grupo.

Siéntese: en un círculo con todos/as los miembros del grupo.

Indique: que cada miembro del grupo deberá escribir su nombre en la parte superior derecha de la cartulina con un lapicero rojo.

Solicite: que cada participante pase la hoja al compañero/a de la derecha, quién deberá escribir en las diferentes columnas (le gusta..., no le gusta..., cualidades, a mis compañeros les pediría para él/ella...) pensando en el compañero/a cuyo nombre encabeza la hoja.

Cuando ha terminado, pasa la hoja a su correspondiente compañero de la derecha. El proceso se repite hasta que la hoja ha dado la vuelta completa al círculo y ha llegado al participante cuyo nombre aparece en la misma.

Pida: que por turno, cada uno/una lee lo que le han puesto sus compañeros y dice si coincide o no con la visión que él tiene de sí mismo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

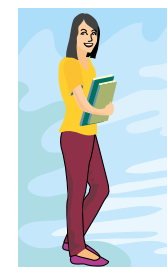
Pregunte: al grupo ¿qué aprendieron?

Escuche: los comentarios de cada uno de los participantes.

Asegúrese: que mencionen que en muchas ocasiones no nos damos cuenta cómo nos ven los miembros del grupo, y si eso corresponde a cómo nos mostramos.

Diga: que identificar como somos y lograr conocerse mejor a sí mismo es fundamental para abrirnos más a los demás. Por eso en la primera parte de la dinámica se busca una reflexión individual. En la segunda parte de la dinámica, se favorece el mutuo conocimiento entre los miembros del grupo. En la segunda parte se examina, si concuerdan las definiciones o si el problema es que no sabemos transmitir lo que queremos, por lo tanto cada uno damos a los demás un rol y esa es la manera de ver a esa persona.

EDAD: 17 – 19 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “IDENTIDAD Y RELACIONES PERSONALES” (45 MINUTOS)

Participantes: 17 – 19 años.

Materiales: Cintas de masking tape como personas haya en el grupo, marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Demostrar la importancia de interpretar correctamente las señales de nuestro interlocutor.
- Comprender la manera en que las percepciones de otros, en particular las primeras impresiones, influyen sobre las relaciones interpersonales.

Prepare: cintas de masking tape a las que escribirá con un marcador una característica determinada, por ejemplo: mentiroso, sucio, simpático, colaboradora, etc.

Pegue: cada cinta de masking tape en la frente a cada participante, sin que sepa lo que lleva escrito y se coloca de espaldas al resto del grupo.

Informe: que van a tener que emprender un viaje muy largo y que deberán buscarse una persona que les acompañe. Si el número de personas fuera impar, una de ellas hará de observadora.

Pida: que se dispersen por la sala cuando usted dé la señal.

Indique: que tienen 3 minutos para elegir su pareja “ideal” de viaje. Pasados 3 minutos, todos y todas deben estar emparejados.

Oriente: que se sienten juntos/as cogidos de la mano.

Después del emparejamiento:

Pregunte:

- ¿Qué persona has elegido?
- ¿La conocías antes del juego? ¿Era amiga/o tuya/o?
- ¿Influyó en tu elección la etiqueta que llevaba en la frente?
- ¿Has rechazado a algún/a compañero/a por el calificativo de la etiqueta?
- Al contrario, ¿has elegido deliberadamente a alguien que tuviera una característica negativa? ¿Por qué?

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

Pregunte al grupo:

- *¿Cómo nos sentimos, cuando antes de conocernos ya tienen una idea preconcebida de nosotros/as?*
- *¿Por qué solemos atribuir ciertas características a los grupos?*
- *¿Cómo se siente una persona de otra etnia, mujer o con discapacidad al tener que demostrar que no responde a los prejuicios que pesan sobre ella?*
- *¿En nuestra comunidad qué otras personas son discriminadas solo por su físico o su apariencia, forma de pensar, de actuar, por su identidad sexual?*
- *¿Te has sentido alguna vez discriminado por tu forma de ser o de pensar, o por tu identidad sexual?*
- *Cuando te sientes discriminada/o ¿a quién acudes?*

Escuche: los comentarios de cada uno de los participantes.

Asegúrese: que todos/as participen.

MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “LOS ESPEJOS” (40 MINUTOS)

Participantes: Madres, Padres y Tutores.

Materiales: Dos fotocopias de la hoja de trabajo “Los espejos” para cada participante. Lapicero.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Identificar en sí mismo y en sus hijos/as cualidades y habilidades positivas.

Distribuya: a los/las participantes dos hojas de trabajo “Los espejos” para cada participante. Una hoja la utilizará para trabajar en sí mismo y la otra para trabajar a su hijo/a.

Indique: que la actividad consiste en escribir en la sección que corresponda, las cualidades y características positivas que reconocen en sí mismos, y en sus hijos/as. Ponga su nombre en la hoja de trabajo de la madre, padre o tutor, y en la otra el nombre de su hija/o. Dé 15 minutos para la actividad.

Circule: entre los participantes para apoyarlos en cualquier duda que tengan. Observe también la reacción de las/los participantes mientras realizan el trabajo. Avise cuando los 15 minutos hayan terminado.

Pida: a cinco voluntarios que lean su lista en voz alta.

Pida: a cinco voluntarios que lean la lista que hicieron de sus hijos/as en voz alta.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

Siéntese: en un círculo con los/las participantes. Una vez que han finalizado de completar ambas hojas de “Los espejos” haga las siguientes preguntas al plenario.

1. *¿Qué habilidades o cualidades de ustedes mismos/as les costó trabajo identificar?*
2. *¿Cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que cada espejo les refleja acerca de sí mismo/a?*
3. *¿Habían pensado en esto antes?*
4. *¿Qué aprendieron sobre sí mismos/as?*
5. *¿Qué les costó más trabajo identificar las habilidades de ustedes mismos/as o las de sus hijos/as?*
6. *¿Por qué creen que pasó eso?*
7. *¿Qué habilidades o cualidades de sus hijos/as identificaron?*
8. *¿Descubrieron alguna cualidad de sus hijos/as que no sabían que tenía?*
9. *¿Crees que tu hijo/a tiene algunas otras cualidades positivas que no escribieron en la hoja?*
10. *¿Cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que tienen sobre sus hijos/as?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Reflexione: con los participantes, que durante el tiempo que duró la actividad pudo observar el lenguaje no verbal de las/los miembros del grupo, sus reacciones, las dificultades que tienen algunos para definirse, la seguridad que tienen otros que en pocos segundos saben qué tres adjetivos poner.

Destaque: otro aspecto de esta actividad es que en muchos casos, de los tres adjetivos que pone cada participante para definirse a sí mismo, los dos primeros suelen ser cualidades positivas, mientras que el tercero suele ser algún aspecto o defecto que ellos se ven. Esto último es en lo que vale la pena insistir.

Recoja: es importante que a la finalización de la actividad recoja estos papeles y los guardes para echarles un vistazo por si puedes detectar alguna información relevante que se te haya escapado. También los puedes utilizar en tus entrevistas individuales con ellos.

Cierre: haciendo ver a las/los participantes la importancia de conocerse a sí mismos. Anímelos a que pongas esta actividad de autoconcepto en práctica y después le cuenten qué tal les ha ido. Dígalos que estarás encantado de escucharte.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: SEMÁFORO DE LA CALIDAD

Participantes: Todos

Material: Un cuadro hecho de papel afiche con los círculos rojo, amarillo y verde, tiras de papel oficio, lapicero.

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: hacer un análisis de los puntos revelados por las/los participantes, relacionándolos con los sentimientos percibidos, contribuciones, buscar aprovechar los factores positivos. Facilitar la búsqueda de sus objetivos, o que deban recibir atención específica.

Pida: que formen grupos de 5 personas. Cada grupo escribirán en las tiras de papel y mencionara como mínimo tres factores de comportamientos y actitud para mantener la calidad de las sesiones.

Pase: a cada subgrupo a que informa y pega en el cuadro, según el lugar adecuado o en el color del semáforo que crean adecuado.

F. CIERRE AFECTIVO: TE OFREZCO MI CORAZÓN (20 MINUTOS)

Participantes: Todos

Material: corazones de cartulina roja, música

Tiempo: 20 minutos

Prepare: corazones rojos de cartulina para cada miembro del grupo.

Invite: al grupo a ubicarse en círculo en el centro del salón.

Entrega: a cada participante un corazón de cartulina y les pide que escriban su nombre en él.

Pida: a las/ los participantes que observen a sus compañeros, que recuerden los momentos vividos durante la sesión, cómo trabajaron, las tareas compartidas, las actividades realizadas, los momentos de risa, los de cansancio, los de aprendizaje.

Oriente: que a partir de estos recuerdos, pídales que elijan (por afinidad, por la oportunidad de conocerlo, por lo compartido, por su esfuerzo, etc.) a un/una compañero/a al que le ofrecen su corazón.

Nota: Usted también participa de esta actividad.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen los ejercicios para auto conocerse “Conociéndonos” y ¿Cómo puedo cambiar mi característica negativa” que se encuentran en las páginas 22 y 23 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

El conocerse implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere conocimiento de su yo y de sus propias cualidades y características, el autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Ejercicio 1: Identifique y escriba las características positivas de nuestro comportamiento y cómo podrían mejorar las características negativas que tenemos cada uno. Estas serán escritas en su cuaderno de trabajo para ser revisadas en la próxima sesión.

CONOCIÉNDONOS

Características negativas de mi comportamiento	Características positivas de mi comportamiento
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
otras	otras
Característica negativa que quisiera cambiar desde ahora:	Mi mejor característica positiva es:

LOS ESPEJOS

Hoja de Trabajo

Piense que está en una sala llena de espejos y que en cada uno se refleja una imagen positiva suya. Esa imagen está compuesta solamente por cualidades positivas. Reconoce estas cualidades y escríbela en el lugar que corresponda.

MI CUERPO

1. _____
2. _____
3. _____

MI CARÁCTER

1. _____
2. _____
3. _____

COMO AMIGO/ SOY

1. _____
2. _____
3. _____

COMO PAREJA SOY

1. _____
2. _____
3. _____

COMO HIJO/ SOY

1. _____
2. _____
3. _____

COMO MADRE/PADRE SOY

1. _____
2. _____
3. _____

COMO HERMANO/A SOY

1. _____
2. _____
3. _____

COMO PERSONA SOY

1. _____
2. _____
3. _____



SESIÓN: 3. MI FAMILIA Y YO

TODAS LAS EDADES

De: la bienvenida a las/los participantes al iniciar la sesión y pida que formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a hacer una actividad que tiene que ver sobre cómo la familia influye en la forma de ser de las/los adolescentes.

A. EL ENGANCHE: LA BATALLA DE LOS GLOBOS (20 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Un globo por participante.

Tiempo: 20 minutos.

Entregue: un globo inflado a cada uno de los participantes.

Indique: que tendrá que amarrar el globo en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente. 10 cm.

Explique: que el juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, todos se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué hacían con el globo?

Escuche: las intervenciones de cada participante.

Asegúrese: que mencionen “protegerlo”, “cuidarlo”. Tome en cuenta estas dos palabras, para retomarlas cuando considere oportuno.

Pregunte: ¿Qué tiene que ver todo esto con el tema de la sesión de hoy?

Introduzca: el tema diciendo que en la sesión de hoy hablaremos sobre el papel de la familia en el desarrollo de los/las adolescentes.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “LA FAMILIA” (60 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: papelógrafos, marcadores, tarjetas de situación.

Tiempo: 20 minutos.

Invite: a las/los participantes a sentarse en un círculo para que todos/as puedan verse y oírse bien.

Haga: una lluvia de ideas pidiéndoles que mencionen la primera palabra en la que piensan al oír “familia”, y que aclaren porque lo relacionan (no importa si es una palabra bonita o no tanto).

Escuche: y anote en un papelógrafo solo la palabra que dice cada uno/a, sin hacer ningún comentario. La idea es armar una lista con el máximo posible de palabras relacionadas con la familia y expresada por el grupo.

Pida: que todos/as que vean la lista que han formado y si ven palabras que se repiten, la tachan de la lista y luego cuenten todas las palabras.

Pregunte: ¿Por qué creen que las palabras más repetidas fueron...? (mencione las que aparecieron y tacharon).

Tome: en cuenta esas palabras, para retomarlas cuando considere oportuno.

Construya: entre todos/as el concepto de familia.

La Familia es...

es la célula básica de toda la sociedad, porque toda comunidad o sociedad se va formando del conjunto de familias que conviven en ese mismo territorio.

Ese grupo humano al que uno llega al nacer. Con la familia uno vive y aprende las primeras cosas de la vida. el lugar donde nos sentimos protegido/as.

Solicite: al grupo que cuenten brevemente algo que hayan aprendido cuando eran pequeños/as y que por alguna razón recuerdan especialmente. Diga que pueden haber aprendido muchas cosas: cocinar, juntar limones, sembrar la tierra, tocar algún instrumento, trabajar la arcilla, una canción, un cuento, un juego. Pero seguramente hay una que recuerdan de manera especial.

Escriba: en un papelógrafo dos columnas en una columna pondrá “¿Que aprendí?” y en la otra columna ¿Quién me lo enseñó? Observe el ejemplo:

¿Qué aprendí?

A jugar la rayuela
A cocinar
A trepar los palos

¿Quién me lo enseñó?

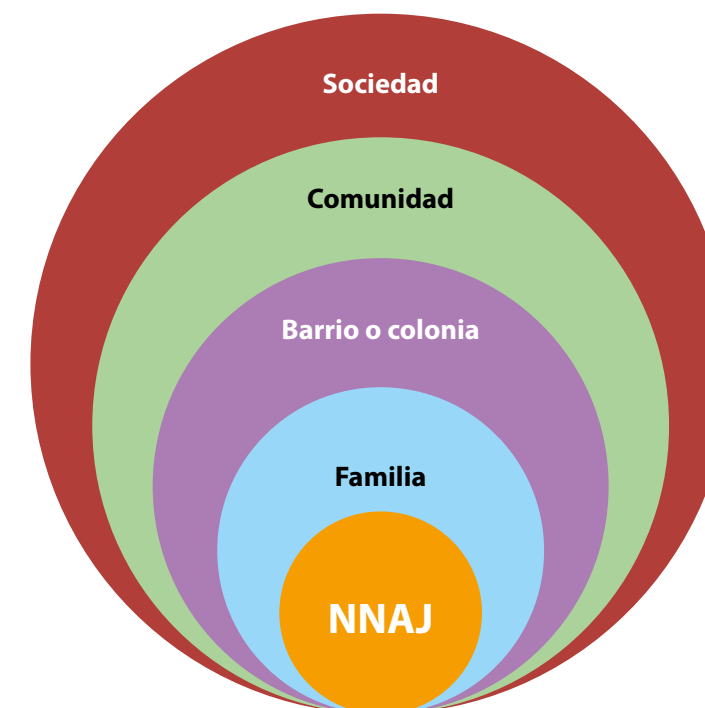
Mi hermana
Mi abuela
Mi vecino

Observe: que las personas que más se mencionan serán madre, padre, vecino, abuela, amigo/a, hermanos/as, etc. Así obtendrá una lista de todas aquellas personas que enseñaron cosas a los/las participantes del grupo.

Reflexione:

Si bien la familia más cercana es la principal educadora, el niño/a, adolescente y joven aprenden también de otras personas con quienes se relacionan en el barrio, la colonia o la comunidad

Muestre: a los participantes el siguiente dibujo, que previamente preparó en un papelógrafo.



Explique:

La familia forma parte de un grupo mayor de personas que es el barrio o colonia, que forman parte de una comunidad.

La familia es la comunidad más pequeña de la sociedad. Forma parte de otras más amplias hasta llegar a la que nos engloba a todos/as los habitantes de un país, vale decir es parte de la sociedad.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

Entregue: a los/las participantes una fotocopia de las tarjetas de situación que previamente preparó. De 5 minutos para que lo lean.

Pregunte: al grupo si frases como las mencionadas en las tarjetas se escuchan a menudo. *¿Quiénes la dicen? ¿Cómo creen que se sienten los/las adolescentes cuando se dicen o decimos de ellos/as esas cosas?*

Solicite: que piensen en frases parecidas, que hablen sobre los aspectos negativos que los niños/as, adolescentes y jóvenes que viven en la casa.

Pídales: que compartan con el grupo cosas que les dicen, o se decían de ellos/ellas o de otros/as adolescentes.

Pregunte: *¿cómo se sienten ellos/as ante lo que reciben?, ¿Les afectará? Si les afecta ¿En qué? ¿Por qué?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Pregunte: *¿Cómo influye la familia en la forma de ser de las/los adolescentes?*

D. CIERRE CONCEPTUAL

Elogie: al grupo por las intervenciones.

Cierre: diciendo que desde muy pequeño, la familia nos aporta afecto, valores, costumbres que nos irán moldeando como personas en el proceso de adaptación a la sociedad.

El **ambiente familiar** influye de manera decisiva en nuestra personalidad. Las relaciones entre los miembros de la casa determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño/a y adolescente va asimilando desde que nace.

Una de las funciones de la familia es proteger a los miembros de la misma. Existen ambientes familiares positivos y constructivos que propician el desarrollo adecuado y feliz del adolescente, pero en cambio se da que otras familias no viven sus relaciones de manera amorosa, lo que provoca que el/la adolescente no adquiera de sus padres el mejor modelo de conducta o que tenga carencias afectivas importantes.

Depende de las demostraciones de amor y cariño que las/los adolescentes reciban por parte de la familia, lo que piensen o digan de él/ella, y del trato que le dan el padre, la madre y demás personas que le rodean y le cuiden, lo que definirá el 'cómo son' o su personalidad y a tener una autoestima alta o baja.

En la familia casi siempre se produce el aprendizaje del amor y de la buena comunicación, pero también debemos tener en cuenta que puede darse lo contrario, como a veces se ve que ocurre. Se puede aprender del desamor (falta de amor) o la incomunicación.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LOS LENTES DE COLORES (10 MINUTOS)

Participantes: todos.

Material: Dos lentes de diferentes colores. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos.

Prepare: las preguntas de evaluación, las cuales tendrá en una hoja de papel, estas pueden ser:

- *¿Qué cosas me gustaron de la sesión de hoy?*
- *¿Qué cosas aprendí?*
- *¿Cómo puedo aplicar lo aprendido a mi vida?*
- *¿Cómo influye la familia en la forma de ser de las/los adolescentes?*
- *¿Qué es autoestima?*
- *¿Cuáles son los tipos de autoestima?*
- *¿Cómo se construye la autoestima?*
- *Diga una cualidad positiva que tiene su compañero de la derecha y una al de la izquierda.*
- *¿Cómo podemos mejorar la próxima sesión?*
- *Regale 10 abrazos a los miembros del grupo.*

Pida: al grupo que formen un círculo.

Diga: que los usted hará ruido golpeando determinado objeto para que todos escuchen. Al mismo tiempo harán circular los lentes de colores pasándolos de mano en mano. Cuando cese de hacer ruido los que quedaron con los lentes de colores en sus manos, se los deben de poner y contestar una pregunta de evaluación.

F. CIERRE AFECTIVO: ACENTUAR LO POSITIVO.

Participantes: todos.

Material: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: al grupo que muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud.

Oriente: que formen parejas y compartan algunas cualidades personales entre ellos. En este ejercicio, cada persona comparte con su compañero/a lo siguiente:

- Dos características físicas que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

Explique: que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizás necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para analizar la influencia de la familia en la formación de la personalidad del adolescente. Lea "El Patito feo" que se encuentran en la página 24 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

Lea el siguiente cuento, y conteste las preguntas que aparecen al final.

EL PATITO FEO

Como saben muy bien, el patito nació todo lo feo que su especie podía permitirle, sin tener que dejar de llamarle pato. Era menudo, peloncillo, patizambo y cobarde, hasta tal punto que la señora pata no recordaba cosa igual en su larga experiencia de maternidad. Ella había incubado más de setenta huevoWs. Alguien dijo que el patito nació de un huevo de cisne.

Y el señor pato y la señora pata se lo creyeron al principio. Luego se vio claro que no. El huevo era de pato y había sido un huevo normal como todos los huevos de pato.

El primero en desilusionarse fue el señor pato. Era un ejemplar de macho, que con su mal genio y sus poderosos graznidos tenía en jaque a todos los habitantes del corral. ¡Qué vergüenza! -refunfuñaba a toda hora-. ¡Con lo fuertes y hermosos que han sido todos tus hermanos!

Y el señor pato decidió acelerar el proceso de desarrollo y el fortalecimiento de su criatura. -Vamos a poner a prueba tus pulmones -gritaba-. Imítame con todas tus fuerzas. Y el señor pato lanzaba un poderoso cuá-cuá terrorífico que dejaba el corral en estado cataléptico. El patito procuraba imitarlo, pero su grito no era más sonoro que el chillido de un conejo. - ¡Otra vez! -vociferaba encolerizado el celoso educador-. ¡Otra vez y mil veces hasta que te salga un vozarrón como la trompeta del juicio! El patito intentaba inútilmente obedecer y su fracaso adquiría entonces carácter de tragedia; los insultos y palmetazos llovían sobre su cuerpo y las pocas plumas de su cabeza volaban por el aire.

¡Al agua patos! -ordenaba el señor pato. Y la tropa se zambullían en la presa del molino. Era una escuadra de barquitos amarillos. El señor pato marcaba el tiempo del «crawl» y todos debían someterse a su ritmo sin desfallecer. Pero el patito, a los pocos minutos, sentía tremendos calambres en las patas. ¡Pues te aguantas los calambres y sigues nadando hasta que yo lo ordene! -gritaba furiosamente el «manager»-. A punto estuvo el pequeño palmípedo de ser arrastrado por la corriente y fue necesaria la intervención de toda la familia para arrancarle de las garras del remolino.

Cuando comenzó el colegio, y era un patito adolescente el señor pato tuvo especial interés en presentar personalmente a sus hijos al profesor. - Quiero que el día de mañana sean unos patos de provecho. En cuanto a éste -y señalaba al patito-, no nos hacemos muchas ilusiones. Es el más tonto de todos los hermanos. Se lo pongo en sus manos para ver si lo despabila. En todo caso no le vendrán mal unos palmetazos cuando lo crea oportuno. El maestro no se hizo repetir la orden y consideró oportuno propinarle una ración diaria de palmetazos, así sea para ponerle en ridículo delante de toda la clase bajo cualquier pretexto.

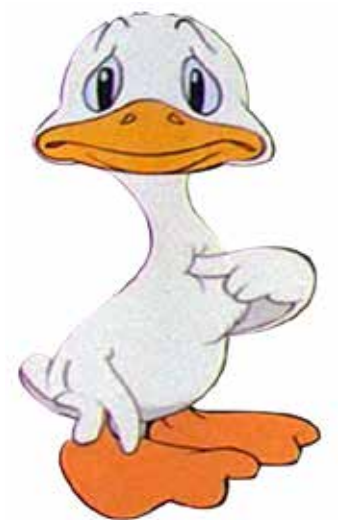
Un día, el patito se contempló en un trozo de espejo. Verdaderamente todos tenían razón: era más feo y más raquítico de lo que él había imaginado y pensó que una criatura tan horrible no tenía derecho a estropear el mundo de los demás.

Antes de tomar una decisión, arrancó una plumita de su ala y escribió en una hoja de plátano: «Querido padre: yo no tengo la culpa de que un huevo de pato te haya hecho concebir tantas ilusiones. Verdaderamente el hijo debería ponerte sobre aviso cuando la madre pata se pone a incubar.

Luego ocurre lo irremediable». «Yo no podía pedirte que me llamaras guapo o inteligente. Me bastaba que fueras capaz de perdonar mi debilidad». « Si esto te consuela, estoy arrepentido de haber sido tan feo, tan débil y tan tonto». Y el patito dejó la carta en el corral. Y luego se fue a bañar a la presa del molino, donde, de cuando en cuando se formaba aquel extraño remolino

Una vez realizada la lectura «El patito feo»; responda respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué frases le impactaron más y por qué?
2. Escriba las frases más frecuentes del señor pato y que también utilizan los padres en la vida diaria.
3. ¿Por qué cree que el padre actúa así con el patito?
4. ¿Cuál es la moraleja de la fábula?
5. Haga el final del cuento.



H. MATERIAL DE APOYO

TARJETAS DE SITUACIONES



1.- *Juanita es una niña de 8 años. Vive con su papá, su mamá y sus hermanos. Ella es un poco gordita por lo que sus hermanos la llaman «bom bom bum». Sus padres son indiferentes ante esto y en ocasiones se han reído; últimamente Juanita está más callada y no quiere asistir a las invitaciones sociales que le hacen.*

2.- *Paula es una niña introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, permanece sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: ¡Con usted, ni para adelante, ni para atrás. ¡Yo no sé qué es lo que le pasa, siempre está con esa cara larga, como si en la casa la tratáramos mal! ¡Mire a ver si se avispa, consiga amigas, hablele a la profesora y deje esa cara de amargada, que parece boba..!*

3.- *Helena llegó triste a casa. Sus padres lo notan y tratan de descubrir lo sucedido. Ella les comenta que tuvo un disgusto con su mejor amiga y no se hablaron durante la mañana. La escuchan y le preguntan cómo podría solucionar el problema. Ella dice que fue su error, así que le pedirá disculpas a su amiga. Su padre la anima y la felicita porque reconoció su error y buscó la forma de enmendarlo. Su mamá le da un abrazo.*

SESIÓN: 4. CONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA

De: la bienvenida a las/los participantes al iniciar la sesión y pida que formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a hacer una actividad sobre cómo nos vemos nosotros mismos.

A. EL ENGANCHE: PIES QUIETOS (20 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Una pelota.

Tiempo: 20 minutos.

Asigne: A cada Jugador un número del 1 a x, siendo x el número de jugadores.

Oriente: que se coloquen en un círculo, una persona se introduce en el círculo y tira una pelota (tenis, o una pelota plástica) tan alto como pueda, hacia arriba, mientras grita un número.

Explique: que el jugador cuyo número ha gritado tiene que tomar la pelota mientras el resto corre para alejarse de él. Una vez que coge la pelota grita "PIES QUIETOS" y al momento todos deben parar donde se encuentren. El jugador con la pelota puede dar tres largos pasos o tres saltos largos, de tal manera que se pueda acercar lo más posible al jugador más próximo. Entonces intenta dar al jugador con la pelota (no en la cabeza u otras partes vitales).

El jugador al que tiran puede agacharse y retorcerse, pero no puede mover los pies. Si el jugador es alcanzado debe ir a por la pelota mientras el resto vuelve al círculo. Se le da un punto.

Si falla el jugador que lanzó la pelota debe ir a por ella y el punto se le da a él. Una vez que la pelota es llevada al círculo el juego comienza de nuevo. El jugador con menos puntos al finalizar el juego gana.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, todos se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué tiene que ver todo esto con nuestra autoestima?

Escuche: las intervenciones de cada participante.

Diga: que en la sesión del día de hoy, hablaremos sobre la autoestima.

Pregunte: a los participantes ¿Qué es autoestima?

Escuche: las intervenciones.

Asegúrese: que mencionen:

Es quererse a uno mismo.

Es aceptarse a como somos.

Es valorarse.

Pregunte: *¿Cómo se construye el auto estima?*

Escuche: las intervenciones.

Diga: que a lo largo de la sesión aclararemos las dudas al respecto, pero que, ahora construiremos nuestro Árbol del Autoestima.

EDAD: 10 – 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “EL ÁRBOL DEL AUTOESTIMA” (40 MINUTOS)

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: Una hoja de papel, la cuarta parte de una cartulina, lápiz de colores, lápiz grafito.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: reflexionar sobre las capacidades, cualidades positivas y logros que las y los adolescentes han desarrollado desde la infancia a lo largo de sus vidas

Prepara el material: antes de hacer la actividad, es necesario que corte varias cartulinas en cuatro partes. Una para cada participante.

Divida: cada cartulina en cuatro partes. Y divida la hoja blanca en dos columnas verticales que queden igual de ancho.

Escriba: en la hoja blanca, en la parte superior de una de las columnas escriba de título **MIS LOGROS**, y en la otra escriba de título **MIS CUALIDADES**.

Entregue: una hoja ya preparada a cada miembro del grupo y la cuarta parte de una cartulina.

Indique: que en la columna correspondiente, haga una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia en los campos del crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de los estudios, del deporte, etc., etc. No tienen por qué ser cosas espectaculares, sino simplemente significativas personalmente para el/la adolescente. Por ejemplo: ser capaz de hablar en público, concluir con éxito su año escolar, aprender a utilizar una computadora, reconciliarse con sus amigos/as, dejar de fumar, o de beber, o las drogas...

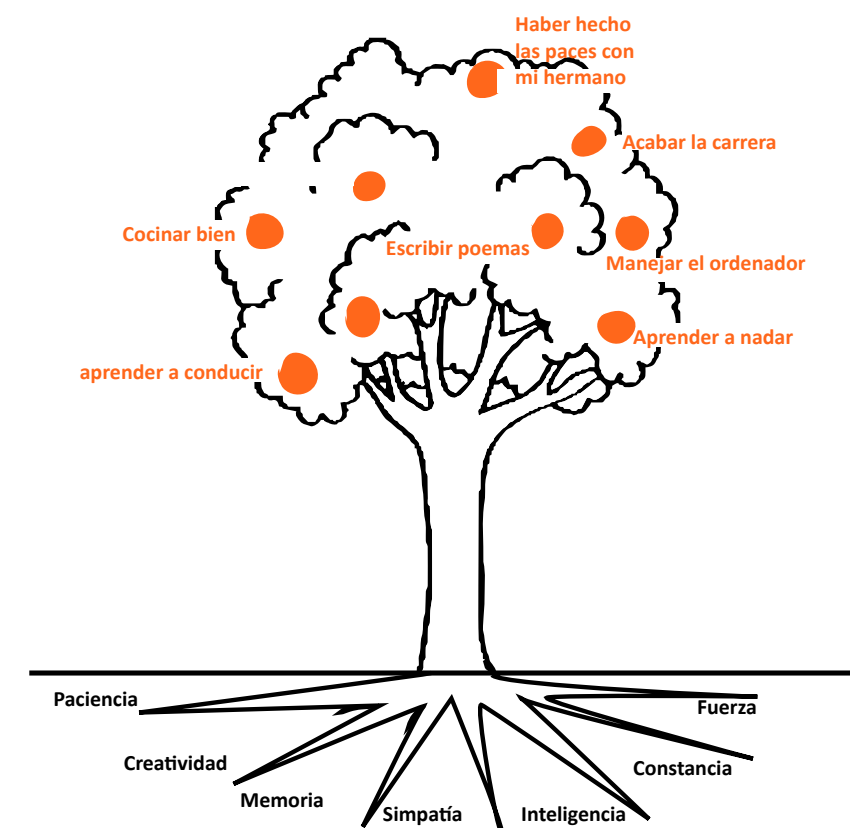
Oriente: que en la otra columna haga una lista de todas las cualidades (corporales, mentales, espirituales...) que posea en mayor o menor grado, como podrían ser: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, entusiasmo, amabilidad, generosidad, sensibilidad, capacidad de escucha, fortaleza física, buena salud, destreza manual, serenidad, creatividad, iniciativa, talento organizativo, etc., etc.

Diga: que ahora que ya tienen las dos listas, dibujen en la cartulina su “árbol de la autoestima”. Parecida al ejemplo.

Sugiera: que hagan un dibujo grande, que ocupe toda la cartulina y dibujen las raíces, las ramas y los frutos. Y que hagan raíces y frutos de diferentes tamaños.

Explique: que en cada una de las raíces deben ir colocando una de sus cualidades positivas (los que apunto en la segunda lista). Si consideras que esa cualidad es muy importante y le ha servido para lograr grandes metas, colóquelo en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha tenido mucha influencia, colóquelo en una de las raíces pequeñas.

Diga: que en los frutos irán colocando de la misma manera sus logros (los apuntados en la primera lista). Pondrán sus logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Encima del dibujo del árbol escriba su nombre en mayúsculas.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (10 MINUTOS)

Pida: al grupo que cada uno/a coloque su árbol en la pared, y que todos hagamos un paseo por el local para poder apreciarlos.

Invite: a las/los participantes que una vez que lo tengan acabado, contémplo y reflexionen sobre él. “escuchando lo que dice de ti”.

Pregunte:

1. *¿Qué habilidades o cualidades de ustedes mismos/as les costó trabajo identificar?*
2. *¿Qué aprendieron sobre sí mismos/as?*

Reflexione: con las y los participantes que es sorprendente la cantidad de cualidades que tienen y todas las cosas importantes que han conseguido en la vida. Pueden, puedes enseñárselo a alguien de confianza para que les ayude a añadir más raíces y frutos que él haya visto en ustedes y de los que no seas consciente.

EDAD: 13 – 16 AÑOS**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA”
(30 MINUTOS)****Participantes:** 13 – 16 años**Materiales:** Fotocopia de la hoja de trabajo “Lista de sucesos cotidianos que dañan mi autoestima”, “lista de sucesos cotidianos que aumentan mi autoestima”, un corazón rojo de cartulina y tape transparente.**Tiempo:** 30 minutos.**Objetivo:** Realizar una autoevaluación de cómo es el autoestima de las/los adolescentes, contribuyendo al mejoramiento de la misma edad.**Prepare:** la hoja de trabajo “Lista de sucesos cotidianos que dañan mi autoestima”, y tape.**Dibuje:** la silueta del corazón en cartulina color rojo.**Recorte:** la silueta del corazón para cada participante**Primera parte:****Entregue:** a cada participante un corazón rojo que representa su autoestima.**Diga:** que el corazón que tiene en sus manos les representa a cada uno/a.**Explique:** que usted va a leer una serie de frases que seguramente afectarán su autoestima, por ello, cada vez que termine de leer una frase, cada participante debe romper un trozo de corazón. El tamaño que corte dependerá del daño que le produce la frase a su autoestima.**Muestre:** a las/los participantes cómo hacer el ejercicio, leyendo una frase y rompiendo un corazón. Pídales que conserven los trozos cortados hasta el final del ejercicio.**Lea:** las frases de la hoja de trabajo “Lista de sucesos cotidianos que dañan mi autoestima”.**Pídales:** que se manifiesten aquellos que se quedaron sin ningún trozo de corazón, y luego aquellos que conservaron un trozo pequeño o gran parte de su hoja.**Ponga:** en evidencia ante el grupo que las pérdidas de la autoestima han sido diferentes para cada uno ante las mismas situaciones.**Pregunte:** al grupo *¿Por qué creen ellos que pasó eso?***Escuche:** las intervenciones de las/los participantes.**Reflexione:** con el grupo sobre la fragilidad de la autoestima y subraye la importancia de evitar que la autoestima dependa exclusivamente de los que la gente piensa de nosotros o nos dice, pues de lo contrario, las posibilidades de sentirnos bien son pocas.**Exponga:** al grupo en un papelógrafo, los conceptos claves sobre la autoestima, mencionados en información sobre el tema:

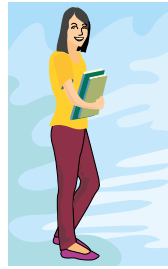
Autoestima es la valoración, la percepción o juicio, positivo o negativo, que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

Segunda parte**Pida:** al grupo, que armen nuevamente el corazón, pegando los trozos de papel con la cinta adhesiva.**Oriente:** que a medida que usted lea lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después que lee cada frase, juntarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar.**Lea:** la lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima.**C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (10 MINUTOS)****Siéntese:** en un círculo, con el resto del grupo.**Pregunte:**

1. *¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué porcentaje (toda o parte)?*
2. *¿Qué fue lo que más dañó tu autoestima? ¿Por qué?*
3. *¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?*
4. *¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?*
5. *¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?*
6. *¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?*

Cierre: la actividad reforzando la capacidad que todos tenemos para construir individualmente la autoestima. Destaque que el trabajo consistió en construir la autoestima en base a las cualidades de cada uno, independientemente de lo que piensa el resto.

EDAD: 17 – 19 AÑOS**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “CONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA”
(30 MINUTOS)****Participantes:** 17 – 19 años**Materiales:** Fotocopia de la hoja de trabajo “Construyendo mi autoestima”, hoja de trabajo “Bajar la Autoestima” y tape transparente.**Tiempo:** 30 minutos.**Objetivo:** Reconocer y reforzar los elementos internos de la autoestima.**Prepare:** la hoja de trabajo “Construyendo mi autoestima”, hoja de trabajo “Bajar la Autoestima” y tape.

Primera parte:

Divida: las siluetas femeninas y masculinas cortando las fotocopias de la hoja de trabajo “Construyendo mi autoestima”.**Reparta:** las hojas ya divididas a cada participante según su sexo.**Diga:** que el dibujo que tienen en sus manos les representa.**Explique:** que usted va a leer una serie de frases que seguramente afectarán su autoestima, por ello, cada vez que termine de leer una frase, cada participante debe romper un trozo de la hoja. El tamaño que corte dependerá del daño que le produce la frase a su autoestima.**Muestre:** a las/los participantes cómo hacer el ejercicio, leyendo una frase y rompiendo un papel. Pídales que conserven los trozos cortados hasta el final del ejercicio.**Lea:** las frases de la hoja de trabajo “Bajar la autoestima”**Pídales:** que se manifiesten aquellos que se quedaron sin ningún trozo de papel, y luego aquellos que conservaron un trozo pequeño o gran parte de su hoja.**Ponga:** en evidencia ante el grupo que las pérdidas de la autoestima han sido diferentes para cada uno ante las mismas situaciones.**Pregunte:** al grupo *¿Por qué creen ellos que pasó eso?***Escuche:** las intervenciones de las/los participantes.**Reflexione:** con el grupo sobre la fragilidad de la autoestima y subraye la importancia de evitar que la autoestima dependa exclusivamente de los que la gente piensa de nosotros o nos dice, pues de lo contrario, las posibilidades de sentirnos bien son pocas.**Exponga:** al grupo en un papelógrafo, los conceptos claves sobre la autoestima, mencionados en información sobre el tema:

Autoestima es la valoración, la percepción o juicio, positivo o negativo, que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

Segunda parte**Pídales:** que identifiquen cualidades y fortalezas internas que cada cual tiene para reconstruir su autoestima.**Oriente:** que en los trozos de papel más grandes deberán escribir las cualidades o fortalezas que consideran más importantes y en los trozos más pequeños, las menos importantes. Deberán escribir solo una cualidad en cada trozo de papel.**Pida:** al grupo, que armen nuevamente su silueta, pegando los trozos de papel con la cinta adhesiva.**C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (10 MINUTOS)****Siéntese:** en un círculo, con el resto del grupo.**Pregunte:**

- *¿Creen que es bueno que nuestra autoestima dependa solamente de lo que los demás digan de nosotros?*
- *¿Qué podemos hacer para mantener nuestra autoestima a salvo cuando nos sentimos atacados?*
- *¿Cuál fue el elemento más importante para reconstruir tu autoestima?*
- *¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos/as y familiares cuando su autoestima está baja?*

Cierre: la actividad reforzando la capacidad que todos tenemos para construir individualmente la autoestima. Destaque que el trabajo consistió en construir la autoestima en base a las cualidades de cada uno, independientemente de lo que piensa el resto.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Prepare: papelógrafos con el concepto de autoestima y los tipos de autoestima y colóquelos en la pared.

Diga: a los/las participantes que una vez visto sus trabajos y escuchado sus intervenciones, reforzará el concepto de autoestima.

Explique:

Autoestima es la **valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

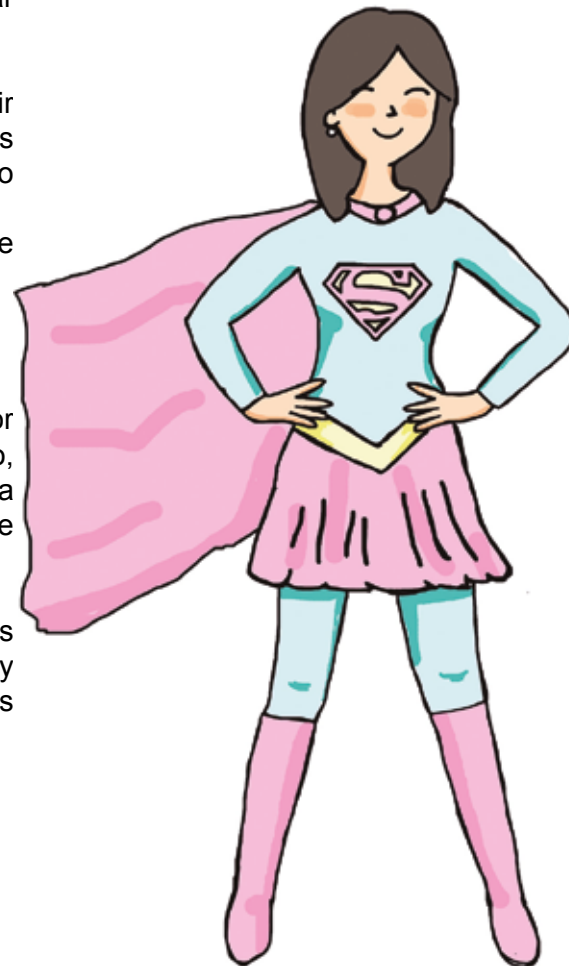
En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima.

Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.



Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valoración que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LA CHANCLETA (10 MINUTOS)

Participantes: todos.

Material: Un zapato o una chancleta. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos.

Prepare: las preguntas de evaluación, las cuales tendrá en una hoja de papel, estas pueden ser:

- ¿Qué cosas me gustaron de la sesión de hoy?
- ¿Qué cosas aprendí?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido a mi vida?
- ¿Qué es autoestima?
- ¿Cuáles son los tipos de autoestima?
- ¿Cómo se construye la autoestima?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?
- Diga una cualidad positiva que tiene su compañero de la derecha y una al de la izquierda.
- ¿Cómo podemos mejorar la próxima sesión?
- Dese un abrazo usted mismo.



Diga: al grupo que formen dos equipos con igual número de integrantes, puede ser por afinidad.

Oriente: que los jugadores de los dos formen dos filas con una separación de aproximadamente 2 metros. Las filas deben estar una frente a la otra.

Dirija: el juego. Cuando estén bien formados en la fila.

Tire: al centro una chancleta o zapato. Si cae boca abajo, los jugadores deben permanecer serios, y si la chancleta cae boca arriba los jugadores deben reír a carcajadas. Las personas que se equivoquen, se castigará con una pregunta de evaluación. Gana el equipo que menos equivocaciones tuvo.

F. CIERRE AFECTIVO: ESCRIBIENDO EN LA ESPALDA.

Participantes: todos.

Material: Hojas de papel, lapiceros o marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Entregue: una hoja de papel a cada participante.

Pida: pida a las/los participantes que se peguen un pedazo de papel en la espalda con masking tape.

Oriente: que todas y todos deben circular por el salón.

Pida: que cada participante escriba en el papel de sus compañeros/as algo que le gusta, que admira o que aprecia de esa persona.

Indique: que cuando todos hayan acabado, los/las participantes pueden llevarse los papeles a casa como un recuerdo y los lean.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para auto conocerse “Anuncio publicitario de uno/ mismo/a” que se encuentran en la página 27 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

Escribir: a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

En siguiente sesión publicará de manera creativa su anuncio y se entregará un diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado el anuncio.

Para hacer el anuncio siga las siguientes instrucciones.

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso /a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto/a	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Goleador/a	Enamorado/a
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Jugador/a de básquet	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar		...y todo lo que se te ocurra...
Escribir poesías ...		

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho.

Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

H. MATERIAL DE APOYO

**GRADUADO POR LA ESCUELA
DE AUTOESTIMA**

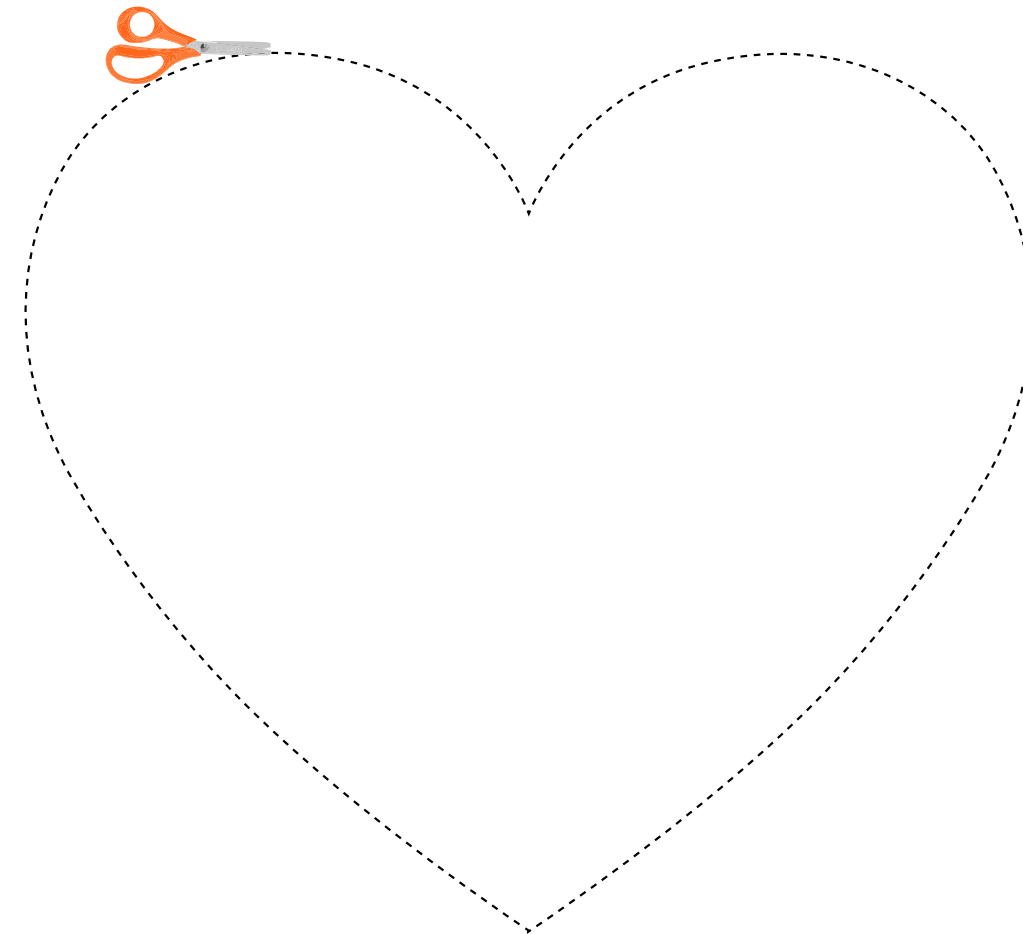
OTORGAA:

Por su anuncio demostrativo de un gran valor

Municipio de: _____ Fecha: _____

SILUETA DEL CORAZÓN

Hoja de trabajo



LISTA DE SUCESOS COTIDIANOS QUE DAÑA MI AUTOESTIMA

Hoja de trabajo

1. Discutes con tu mejor amigo / a.
2. Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
3. Pierdes un examen.
4. Tu profesor/a te critica un trabajo.
5. Te dicen que vistes raro.
6. Tu grupo de amigos/as no cuenta contigo para salir.
7. Uno de tus padres te crítica y te llama "tonto/a".
8. Te sale un grano grande en la cara.
9. Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
10. Te sientes enfermo /a.
11. Se rumorea por el colegio que eres un chico o una chica "fácil".
12. Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
13. Tu novio /a te pone cuernos.
14. Tienes muchos deberes.
15. Un grupo de amigos/as se burla de la forma de tus orejas.
16. Te insultan en el patio del colegio.
17. Tu equipo de fútbol pierde.
18. Has tomado la decisión equivocada.
19. Tu padre te grita.
20. Te sientes rechazado o ignorado por alguien que te importa

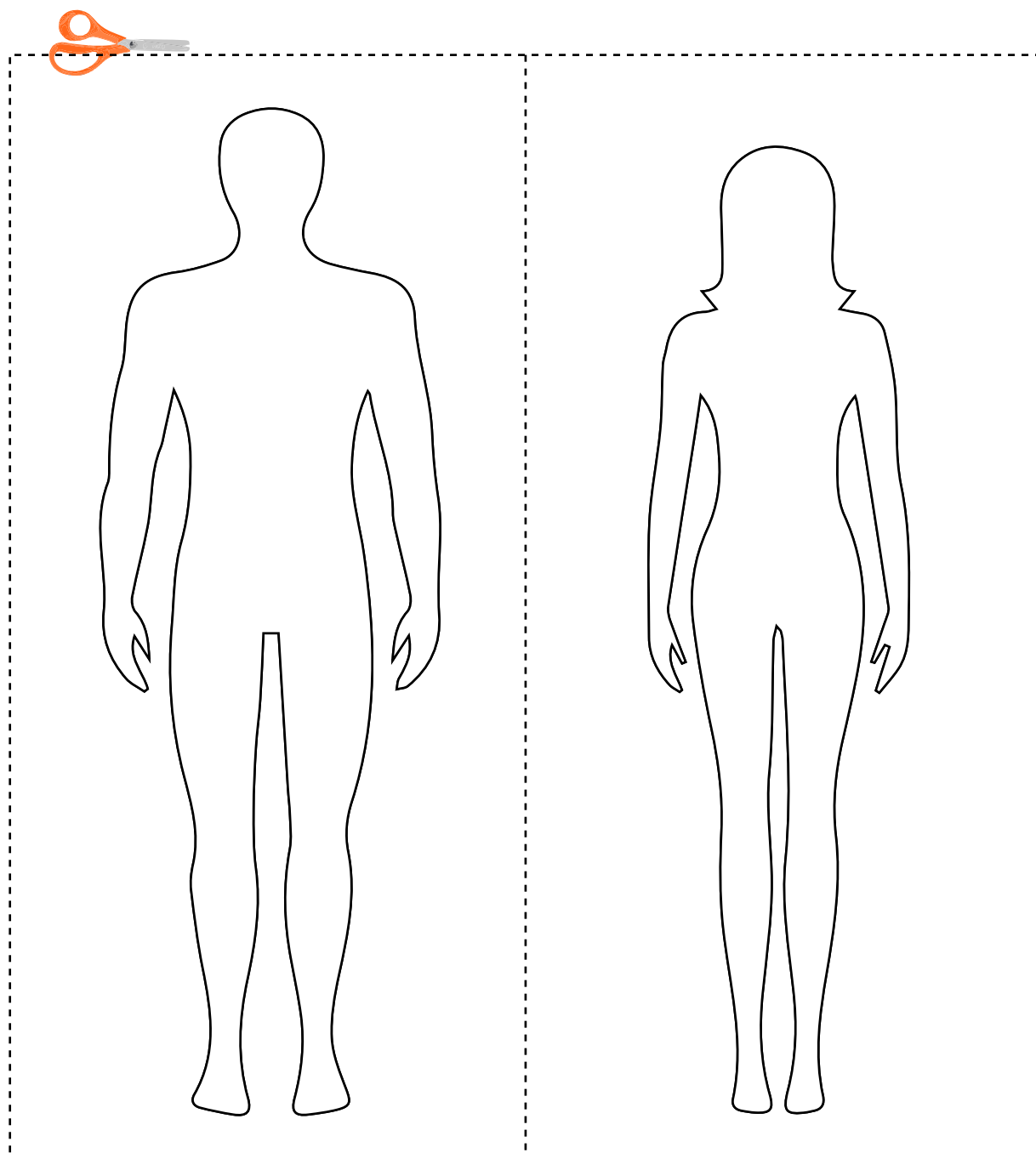
LISTA DE SUCESOS COTIDIANOS QUE PUEDEN AUMENTAR MI AUTOESTIMA

Hoja de trabajo

1. Ganas un premio.
2. Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
3. Te compras unos zapatos nuevos.
4. Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
5. Sacas un 10 en un examen.
6. Recibes una carta o una llamada de un amigo.
7. Te dicen que te quieren.
8. Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
9. Haces una nueva amistad.
10. Te nombran monitor /a de clase.
11. Haces algo divertido.
12. Te conceden una beca.
13. Te hablan con educación / respeto.
14. Tu equipo de fútbol gana.
15. Te tratan como a un adulto.
16. Tu novio /a te manda una carta de amor.
17. Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
18. Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
19. Tu padre se disculpa por haberte gritado.
20. Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
21. Te hacen un regalo.

CONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA

Hoja de trabajo

**BAJAR LA AUTOESTIMA**

Hoja de trabajo

1. Tu profesor/a te critico delante de todos tus compañeros/as.
2. Tu grupo de amigos/as no te invito a salir con ellas/ellos.
3. Tu papa te castigará delante de tus amigas/os.
4. Un amigo/a le contó a otras personas un secreto que tú le dijiste.
5. El muchacho/a que te gusta está de novio/a con otra persona.
6. Un grupo de amigos/as se burló de tu nuevo peinado.
7. Invitaste a salir a quien te gusta y te dijo que no.
8. Tu papá y tu mamá estaban conversando con un grupo de amigos, tu quisiste opinar y te hicieron callar diciéndote que eres un niño/a.
9. Diste una opinión en tu clase y todos/as se burlaron de ti.
10. Rompieron contigo diciéndote que ya no le gustas.

SESIÓN: 4. CONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA

MADRES, PADRES Y TUTORES

De: la bienvenida a las/los participantes al iniciar la sesión y pida que formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a hacer una actividad sobre cómo nos vemos las madres, padres vemos a nuestros hijos/as.

A. EL ENGANCHE: LOS CÍRCULOS DOBLES (20 MINUTOS)

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: Un papel en blanco, un lapicero, masking tape.

Tiempo: 20 minutos.

Entregue: Cada padre de familia un papel en blanco y un pedazo de masking tape.

Indique: que en el papel escribirán los datos más significativos de sus vidas:

- Una fecha
- Un nombre
- Una ciudad o un lugar
- Un color
- Un sentimiento

Oriente: cada uno se coloque el papel en un lugar visible de su ropa.

Pida: que formen dos círculos, entre todos, uno interno y otro externo a él, y que las personas queden una frente a la otra.

Explique: que cada dos minutos, dará una señal, indicando que el círculo interno debe girar a la izquierda.

Indique: que durante este tiempo, intercambia lo que significan los cinco aspectos que escribieron en la tarjeta con la pareja que le quedó de frente.

Continúe: se continúa la rotación hasta que todos los participantes expresen sus sentimientos.

VINCULE LA VIVENCIA

Reflexione: con las/los participantes sobre la experiencia vivida, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al comentar sus sentimientos?
- ¿Cómo se sintieron cuando el otro relataba sus experiencias?
- ¿Cómo se sintieron con relación a los demás miembros del grupo?

Escuche: las intervenciones de los/las participantes.

Diga: que en la sesión del día de hoy, hablaremos sobre la autoestima.

Pregunte: a los participantes ¿Qué es autoestima?

Escuche: las intervenciones.

Asegúrese: que mencionen:

- Es quererse a uno mismo.
- Es aceptarse a como somos.
- Es valorarse.

Pregunte: ¿Cómo se construye el auto estima?

Escuche: las intervenciones.

Diga: que a lo largo de la sesión aclararemos las dudas al respecto, pero que, ahora investigaremos cómo se construye la autoestima.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “DERECHO A UNA AUTOESTIMA POSITIVA” (30 MINUTOS)

Participantes: Madres, padres y tutores

Materiales: tarjetas de situación.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen sus actitudes, en la formación de su autoestima y el concepto que cada hijo(a) tiene de sí mismo.

Prepare: las tarjetas o temas de situación.

Forme: tres grupos de 6 personas mujeres y hombres.

Entregue: una tarjeta de situación a cada grupo, la cual tendrán que dramatizar y responder las preguntas planteadas. De 10 minutos para que se preparen.

Pida: a los tres grupos realicen la puesta en escena de las dramatizaciones. De 10 minutos a cada grupo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO (10 MINUTOS)

Reflexione: con las/los participantes cada una de las situaciones.

Pregunte:

- ¿Qué consecuencias traen estas actitudes en la imagen que el niño crea de sí mismo?
- ¿Qué actitudes favorecen la autoestima de los hijos?
- ¿Qué errores cometen con sus hijos?
- ¿Cómo podrá remediarlos?

La autoestima es la base y el centro del desarrollo, le permitirá a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Coloque: en el salón papelógrafos con lo más importante del concepto de autoestima:

Diga: al grupo que pasen por el salón, leyendo los papelógrafos que colocó sobre la autoestima.

Reflexione: con las/los participantes que:

Con algunas actitudes, los padres favorecen el concepto que cada hijo tiene de sí mismo por ejemplo:

- Elogiar los logros de los/las hijo/as
- Evitar asignarle tareas poco apropiadas a su edad y/o a sus capacidades, porque el fracaso afectará el concepto que se forme de sí mismo.
- Evitar comparar al hijo/a con los demás.
- Cada hijo/a es diferente a los otros, sólo hay uno como él/ella; comprenderlo/a y aceptarlo/a, le dará seguridad en sí mismo.
- Estimular al hijo/a antes de que emprenda una acción, recordarle sus capacidades, sus éxitos anteriores y animarlo/a con frases positivas y verdaderas.
- Aceptar al hijo/a es no burlarse de lo que hace, dice o siente, porque al ponerlo en ridículo lo/la maltrata, lo/la lleva a encerrarse en sí mismo y le impide ser espontáneo y abierto, en el futuro.
- Escuchar las opiniones de los hijos/as, respetar su manera de ver las cosas y el derecho a tomar sus propias decisiones.

Cierre: la sesión con las madres, padres y tutores con el compromiso de descubrir una actitud suya que provoca en su hijo(a) baja autoestima, y escriba las acciones concretas que lo ayudarían a superarse y comprométase a mejorar.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LA CHANCLETA (10 MINUTOS)

Participantes: todos.

Material: Un zapato o una chancleta. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos.

Prepare: las preguntas de evaluación, las cuales tendrá en una hoja de papel, estas pueden ser:

- ¿Qué cosas me gustaron de la sesión de hoy?
- ¿Qué cosas aprendí?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido a mi vida?
- ¿Qué es autoestima?
- ¿Cuáles son los tipos de autoestima?
- ¿Cómo se construye la autoestima?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?
- Diga una cualidad positiva que tiene su compañero de la derecha y una al de la izquierda.
- ¿Cómo podemos mejorar la próxima sesión?
- Dese un abrazo usted mismo.

Diga: al grupo que formen dos equipos con igual número de integrantes, puede ser por afinidad.

Oriente: que los jugadores de los dos formen dos filas con una separación de aproximadamente 2 metros. Las filas deben estar una frente a la otra.

Dirija: el juego. Cuando estén bien formados en la fila.

Tire: al centro una chancleta o zapato. Si cae boca abajo, los jugadores deben permanecer serios, y si la chancleta cae boca arriba los jugadores deben reír a carcajadas. Las personas que se equivoquen, se castigará con una pregunta de evaluación. Gana el equipo que menos equivocaciones tuvo.

F. CIERRE AFECTIVO: ESCRIBIENDO EN LA ESPALDA.

Participantes: todos.

Material: Hojas de papel, lapiceros o marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Entregue: una hoja de papel a cada participante.



Pida: pida a las/los participantes que se peguen un pedazo de papel en la espalda con masking tape.

Oriente: que todas y todos deben circular por el salón.

Pida: que cada participante escriba en el papel de sus compañeros/as algo que le gusta, que admira o que aprecia de esa persona.

Indique: que cuando todos hayan acabado, los/las participantes pueden llevarse los papeles a casa como un recuerdo y los lean.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para auto conocerse “Anuncio publicitario de uno/ mismo/a” que se encuentran en la página 27 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

En siguiente sesión publicará de manera creativa su anuncio y se entregará un diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado el anuncio.

Para hacer el anuncio siga las siguientes instrucciones.

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso / a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto/a	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Goleador/a	Enamorado/a
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Jugador/a de básquet	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar		...y todo lo que se te ocurra...
Escribir poesías ...		

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho.

Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

H. MATERIAL DE APOYO

TARJETAS DE SITUACIONES



1.- Paula es una niña introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, permanece sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá.

Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: ¡Con usted, ni para adelante, ni para atrás. ¡Yo no sé qué es lo que le pasa, siempre está con esa cara larga, como si en la casa la tratáramos mal! ¡Mire a ver si se avispa, consiga amigas, hablele a la profesora y deje esa cara de amargada, que parece boba..!

2.- María tiene 12 años. Sus padres trabajan. Ella va al colegio por la mañana. Regresa a casa hacia el mediodía, sirve el almuerzo de su hermanita y el de ella.

Durante el resto de la tarde hace tareas y arregla la cocina. Sus padres llegan a las seis. A pesar de estar muy cansados, revisan el oficio y las tareas. Aunque María no lo ha hecho a la perfección, sus padres le agradecen y le indican los aspectos en que debe mejorar, expresan satisfacción porque María es muy capaz de asumir sus responsabilidades.

3.- Jorge y Felipe son hermanos. Jorge cursa primer grado de primaria y generalmente es el mejor del curso. Felipe está en tercero, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar y no hacer tareas, por tanto, tiene bajo rendimiento académico.

Cuando sus padres recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿No te das cuenta de lo bien que le va a Jorge en el estudio? Y eso que tú eres el mayor, deberías dar ejemplo. El sí es un niño juicioso, tú eres un bueno para nada.