

Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos"

1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"

Sesión 2 (fichas 27 a 29):

Actividad 1: "Compartimos las tareas para casa"

Actividad 2: "El juego de la autoestima"

Actividad 3: "Mi presente y mi futuro"

Tarea para casa:

"Una entrevista acerca de mi persona"

Ficha 27: "El juego de la autoestima"



Objetivos

Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima.



Población diana

Adolescentes.



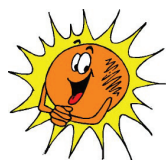
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "El juego de la autoestima" para leer en voz alta el animador de la sesión.
Un folio en blanco, una hoja "Reflexionamos sobre el juego de la autoestima" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. El animador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

El juego de la autoestima

Tienes entre tus manos un folio en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Discutes con tu mejor amigo / a.
- Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- Suspendes un exámen.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de marcha.
- Te ponen un mote.
- Uno de tus padres te critica y te llama "lili".
- Te sale un grano gordo en la cara.
- Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
- Te sientes enfermo /a.
- Se rumorea por el cole que eres un chico o una chica "fácil".
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio /a te pone cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre te grita.
- Un chico /a te da calabazas.

He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 10 en un exámen.
- Recibes una carta o una llamada de un amigo.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad.
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.

- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

Reflexionamos sobre el juego de la autoestima

1. ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (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?

Ficha 28: "Mi presente y mi futuro"



Objetivos

Explorar cómo se ven ahora y en el futuro.



Población diana

Adolescentes.



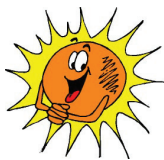
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Revistas, tijeras, pegamento y rotuladores de colores.
Dos folios en blanco y una hoja "Mi presente y mi futuro" para cada participante.



Descripción

Cada adolescente tendrá un folio en cuya parte superior escribirá "este soy yo" y otro en el que escribirá "este es mi futuro". Se trata de hacer dos "collages" con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas de sí mismos y de su futuro. Se reflexiona al final sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.

Nombre:

Edad:

Mi presente y mi futuro

1) ¿Cómo he reflejado mi presente en el "collage": negativo o positivo? ¿Por qué?

2) ¿Me ha resultado fácil imaginarme cómo será mi futuro? ¿Por qué?

3) ¿Qué te puede obstaculizar para alcanzar tus metas?

4) ¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de las metas?

5) ¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de las metas?

Ficha 29: "Una entrevista acerca de mi persona"



Objetivos

Investigar cómo les ven los demás.



Población diana

Adolescentes.



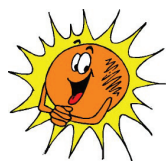
Duración aproximada

Tarea para casa



Materiales necesarios

Una hoja (anverso y reverso) "Una entrevista acerca de mi persona" y un bolígrafo por participante.



Descripción

Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas, para reflexionar sobre las mismas y compartir lo experimentado con el resto del grupo en la siguiente sesión del taller.

Una entrevista acerca de mi persona

1) Entrevista a las seis personas reseñadas más abajo y pídeles a cada una que te digan tres cosas que les guste de ti como persona y una cuarta en la que puedes mejorar. Escribe su nombre y sus respuestas:

Uno de tus padres o tutores (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un/a hermano/a o primo/a hermano/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un/a maestro/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Uno/a vecino/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un amigo (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

4.

Una amiga (nombre: _____):

_____):

Le gusta de mi:

1.

2.

3.

Según ella puedo mejorar en:

4.

2) Responde a las siguientes preguntas:

1. Qué cualidades consideras importantes en ti, las hayan dicho o no los entrevistados

2. Cómo te sientes al saber lo que a los demás les gusta de ti

3. Cómo te sientes al conocer en qué puedes mejorar según la gente

4. ¿Coincide la visión que tú tienes de ti mismo con la que tiene la gente? ¿Por qué?