

GUIA TALLER 1- Autoestima

OBJETIVOS:

- Proporcionar un espacio adecuado para el análisis y reflexión en torno al tema de la AUTOESTIMA, con el fin de que los integrantes del grupo se reconozcan a sí mismos de forma realista como sujetos que poseen cualidades y defectos.
- Identificar los componentes de la autoestima y la importancia de esta en el desarrollo personal, así como la posibilidad de ser modificada.

Fuente de verificación: Lista de asistencia, registro fotográfico, formatos de programación participativa, formatos de ejercicios individuales.

Tiempo: 5 Horas

Materiales: Tarjetas y hojas tamaño carta en colores, marcadores grandes y pequeños, cinta de enmascarar, fotocopias de la guía para cada participante y papel kraft.

ORDEN DEL DIA

1. Saludo y Presentación de los objetivos y metodología del taller (15 minutos)
2. Ejercicio de integración "Mi animal preferido" (15 minutos)
3. Ejercicio introductorio por grupos (1 hora)
4. Ejercicios de Autoestima: Autoimagen y autovaloración (3 horas)
5. Plenaria (30 minutos)
- 6 Evaluación y Compromisos (30 minutos)

PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN 1

1. Saludo y Presentación de los objetivos y metodología del taller (15 minutos)

Se explican brevemente los objetivos del taller y la metodología de educación experiencial. Se presentan los facilitadores del taller.

2. Ejercicio de integración (15 minutos)

Se realiza una técnica de animación.

“Mi animal preferido”: Cada integrante del grupo debe escribir en una hoja cuáles son sus tres animales preferidos. Posteriormente se plantean tres preguntas de manera que los tres animales anotados sean las respuestas a cada una de las preguntas.

Preguntas

- ❖ ¿Quién soy yo?
- ❖ ¿Cómo quiero ser?
- ❖ ¿Cómo me ven los demás?

REFLEXIONES INICIALES: Con base en los conceptos generales se formula la pregunta a los participantes “Qué es la autoestima” y “por qué nos diferenciamos de otros grupos, por qué somos productores?” Para introducir el tema se continuara con dos preguntas sencillas que darán cuenta de los gustos y nivel de motivación del grupo para el taller

1. Les gusta realizar actividades del campo?
2. Que es lo que mas les gusta de vivir en el campo.

Se relacionan las respuestas que puedan surgir (el proceso de cultivar: sembrar, abonar, cuidar y recoger frutos o productos sanos y benéficos para la salud) con la autoestima y la posibilidad que tiene el ser humano de tratarse a si mismo como una semilla, que requiere ser abonada y cuidada. También identificar la relación entre un ser humano y un árbol, el cual requiere para llegar a ser fuerte y resistente que durante su proceso de crecimiento se le brinde la atención necesaria.

3. Ejercicio introductorio por grupos (1 Horas)

De acuerdo al tamaño del grupo, éste se divide en 4 subgrupos para exponer de forma dinámica (mímica, teatro, copla) ante los demás un aspecto de autoestima baja y uno de autoestima positiva, con base en estos aspectos descritos arriba. Cada persona tendrá el contenido en una cartilla con el fin de facilitar la comprensión del tema.

Plenaria: La representación se hará con base en lo que cada grupo comprendió y puede mostrar a partir de experiencias vividas.

Se debe resaltar la importancia de que cada persona haya participado y haya aportando al trabajo grupal, que todos los aportes son valiosos. Esto con el fin de ir creando confianza entre los participantes.

4. Ejercicios de Autoestima (3 Horas)

Autoimagen (2 horas)

Se hace la reflexión inicial con la lectura del concepto de **AUTOIMAGEN**, y hace la reflexión en torno a los elementos de “inventario del concepto de mí mismo” consignados en la cartilla:

- ❖ Aspecto físico
- ❖ Cómo me relaciono con los demás
- ❖ Rasgos positivos y negativos de mi personalidad
- ❖ Cómo me ven los demás
- ❖ Rendimiento en mi trabajo
- ❖ Cómo ejecuto mis tareas cotidianas
- ❖ Cómo es mi funcionamiento mental
- ❖ Cómo me percibo y siento en el ámbito sexual

A continuación se divide el grupo en parejas de personas que tengan un buen nivel de confianza entre ellas, que sean amigos o conocidos. En un pliego de papel, cada pareja debe calcar y conformar una silueta compuesta por las dos personas (la mitad derecha de una y la mitad izquierda de la otra). Luego cada persona escribe frente a la media silueta de su compañero tres aspectos de la imagen que la persona observa en el otro:

- ☞ Aspectos positivos: alegría, compañerismo, amabilidad, belleza etc.
- ☞ Aspectos negativos: tristeza, mal genio, timidez, etc.
- ☞ Lo más notorio de su imagen: su entusiasmo, su capacidad de trabajo o sus ojos, su estatura, su cuerpo, su sonrisa, su nariz etc.

Plenaria: consiste en hacer un recorrido grupal por cada 'figura' como en una galería de arte, con el fin de reconocer los trabajos y que cada pareja exponga su trabajo.

Autovaloración (1 hora)

Ejercicio: LOS TRES SALTOS.

Buscamos un espacio amplio. Pedimos al grupo que nuevamente se conforme en parejas, pero no con las mismas personas.

Una persona se coloca de pie con los pies juntos y la otra coloca una señal en la punta de sus pies y le pide que adivine hasta donde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera.

Se coloca una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora la persona se concentra y salta, y la otra pone una marca en el lugar a donde llegaron las puntas de los pies.

Luego se intercambia los roles, para que las dos personas realicen el salto, y tomen la marca de su pareja.

5. Plenaria (30 minutos)

Se analiza lo sucedido, como fue la previsión, el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto. ¿Qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotras mismas? ¿Qué expectativas? ¿Nos ponemos metas inalcanzables? O nos gusta tirar a lo alto.

Para finalizar este ejercicio se lee el concepto de **AUTOVALORACION** y se hace la lectura de

EL FRACASO UN DESAFIO A SUPERAR

"Reír es correr el riesgo de parecer tonto.

Llorar es correr el riesgo de parecer sentimental.

Acercarse a los demás es correr el riesgo de verse comprometido.

Mostrar tus sentimientos es correr el riesgo de aparecer transparente ante los demás.

Comunicar tus sueños e ideas a la gente, es arriesgarse a perderlos.

Esperar es correr el riesgo de sentir el dolor.

Intentar algo es correr el riesgo de fracasar.

El mayor peligro que hay en la vida es no arriesgarse a nada, porque el que no se arriesga a nada, no hace nada, no tiene nada y nada es. Tal vez así evite el sufrimiento y la pena pero, sencillamente no podrá aprender, ni sentir, ni cambiar, ni madurar, ni vivir, ni amar.

Sólo quien se arriesga es libre. Mantenerse escondido, Extraviarse a sí mismo por culpa de las ideas autoderrotistas es morir". Autor: Leo Buscaglia

6. Evaluación y Compromisos (30 minutos)

Se indaga en los participantes, como se sintieron con las diferentes actividades. Se pregunta si alguien quiere compartir su reflexión sobre los temas trabajados.

También se pregunta si los ejercicios les van a permitir pensar en hacer cambios en su vida para tener una autoestima positiva.

En esta evaluación es importante indagar si aun hay algún concepto que no haya quedado claro.

Finalmente se pone a consideración los compromisos.

Compromiso 1:

Leer el concepto de AUTOESTIMA y comentarlo con algún miembro de la familia.

ENTREGAR DULCE (Opcional)