

GUIA TALLER 2 - 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, presentación de los temas del taller e indagación sobre el compromiso de la sesión 1. (30 minutos)
2. Ejercicio de integración "Círculos de confianza" (30 minutos)
3. Ejercicios de análisis de Autoestima: autoconfianza y autocontrol (3 horas)
4. Plenaria (30 minutos)
5. Evaluación y Compromisos (30 minutos).

PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN 2

1. Saludo, presentación de los temas del taller e indagación sobre el compromiso de la sesión 1. (30 minutos)

Se hace un breve recuento de la sesión 1, recordando los temas trabajados (Autoimagen y Autovaloración) y se nombran los temas de la sesión 2 (Autoconfianza y autocontrol) y su relación con el tema general de AUTOESTIMA.

Se pregunta a los participantes, si cumplieron con el compromiso de la sesión 1. Se indaga si hubo algún comentario especial en la familia y en general como fue desarrollada esta actividad.

2. Ejercicio de integración “Círculos de Confianza” (30 minutos)

Se conforman subgrupos de 7 a 8 personas y se ubican en forma de círculos muy cerrados, distribuyendo de manera uniforme a los más pequeños y grandes dentro de cada círculo. Solicite a un voluntario (que inicialmente puede ser Ud. mismo) a que avance hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho. Ahora diga: "Quiero que la persona en el medio cierre los ojos y mientras mantiene su cuerpo rígido, relaje sus tobillos. Así, comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Luego pasen suavemente a la persona ubicada en el medio alrededor del círculo o a través del mismo. Antes de empezar quiero mencionar algunas reglas bien importantes:

"La idea básica es proporcionarle a la persona ubicada en el centro del círculo, una experiencia de BIENESTAR: la responsabilidad sobre la confianza es de lado y lado: la persona del centro confiará en que no la tirarán y ustedes deben ser lo suficientemente confiables para brindarle una situación cómoda y segura.

Plenaria:

Sugerimos enfocar la plenaria hacia los siguientes puntos;

- Narren la experiencia de estar en el centro o estar en el círculo.
- Fue posible relajarse cuando se estuvo en el centro?, se cuidó de tratar bien a la persona que estaba allí en la mitad?
- Qué experiencias de la organización simbolizan la metáfora de los círculos de confianza?
- Si la persona que estuviera allí en centro fuera un cliente (paciente, comunidad, alumno, usuario de un servicio), cambiaría el trato y el proceso?
- Cómo un equipo crea los mecanismos para desarrollar la confianza?

3. Ejercicios de análisis de Autoestima (3 horas)

Autoconfianza (1 hora)

Ejercicio “EL ARBOL” (45 minutos)

Cada participante deberá dibujar o escribir en el árbol, aquellas habilidades o aspectos que le dan confianza a sí mismo en su vida diaria y los logros que ha tenido en su vida. En el tronco se debe escribir el nombre, en las raíces las capacidades y habilidades (que hace muy bien cada persona) y en las ramas, los logros o éxitos obtenidos a lo largo de la vida.

Cada participante presenta al grupo su árbol y los dibujos van quedando expuestos en un lugar visible del salón.

PLENARIA (15 minutos)

El facilitador expone el concepto de AUTOCONFIANZA y resaltar la importancia de este aspecto al momento de poder definir nuestras habilidades propias. Solicita que voluntariamente los participantes pueden describir su “árbol” indagando si fue fácil o difícil su elaboración .

Autocontrol (2 horas)

Antes de iniciar la actividad se leerá el concepto de AUTOCONTROL, se trabajara a través de una dramatización. Se divide al grupo en 5 subgrupos, 4 realizaran la dramatización de 1 caso y el subgrupo 5 será observador de las actuaciones y su tarea será identificar las actitudes positivas y negativas relacionadas con el autocontrol.

CASO 1

HECHO: - Alguien en una reunión le frunce el ceño.

PENSAMIENTO: - Me digo: "Lo ha hecho a propósito para no verme o molestarme".

CONSECUENCIA "Seguro. No me soporta. Nadie lo hace" (depresión malestar).

CASO 2

HECHO:- Voy a cumplir 40 años.

PENSAMIENTO: Me estoy haciendo viejo/a, no me queda tiempo para nada, no hice nada importante, voy a fallar en mi trabajo

CONSECUENCIA: Angustia, depresión, me siento mal, no quiero ver amigos, cambios de pareja, o aislarse.

CASO 3

HECHO: Su mejor amigo/a no responde a sus llamadas telefónicas.

PENSAMIENTO: - Piensa que estará muy ocupado/a y que seguirá insistiendo hasta poder hablar con esa persona.

CONSECUENCIA.- Continúa con lo que tiene planeado en el día...

CASO 4

HECHO: - Tiene una pelea con su pareja.

PENSAMIENTO: - Piensa que siempre se pueden aclarar las cosas.

CONSECUENCIA:- Se decide a conversar con su pareja y resolver lo sucedido.

4. Plenaria: (30 Minutos)

Se realiza la plenaria del ejercicio de dramatización, recordando que el autontrol, nos permite asumir mejores relaciones con las personas cercanas.

Para finalizar la sesión se realiza la lectura CUANDO ME AME DE VERDAD.

5. Evaluación y Compromisos (30 minutos)

La evaluación recogerá las observaciones y comentarios de los participantes, con respecto al desarrollo de la sesión, las actividades, los materiales y el contenido de los temas.

Se acuerdan los compromisos y se sugiere si hay alguien que quiera hacer un aporte adicional.

Compromiso 1:

Realizar un ejercicio de reflexión sobre las ocasiones en que no tengo bueno AUTOCONTROL y pensar cómo puedo mejorarlo

Compromiso 2:

Llenar el cuestionario de AUTOCONOCIMIENTO y socializarlo en la sesión 3.