

**GUIA TALLER 3- 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 2. (30 minutos)
2. Ejercicio de integración "Las Lanchas" (15 minutos)
3. Ejercicio de análisis de Autoestima: autorrealización, autoafirmación y autorecompensa (3 horas)
4. Plenaria (30 minutos)
5. Evaluación y Compromisos (30 minutos)

**PROCEDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN 3**

**1. Saludo, presentación de los temas del taller e indagación sobre el compromiso de la sesión 2. (30 minutos)**

Se hace un breve recuento de la sesión 2, recordando los temas trabajados (Autoconfianza y Autocontrol)

Se pregunta a los participantes, por el cuestionario de Autovaloración, si lo realizaron y que comentarios hay. Si no se cumplió con el compromiso, se da un tiempo para que lo realicen en la sesión 3.

A continuación se describe brevemente los temas de la sesión 3 (Autorrealización, Autoafirmación y Autorecompensa) y su relación con el tema general de AUTOESTIMA.

**2. Ejercicio de integración “Las Lanchas” (30 minutos)**

Se tiran en el piso, dispersas, hojas de papel periódico y al grupo se le dice que están en un barco que ha empezado a hundirse y que esas hojas de papel representan lanchas en el mar, que se van a salvar según la orden que se dé. La orden es la siguiente: "Las lanchas se salvan con 4..." Los participantes tienen que pararse en las hojas de papel de 4 en 4 participantes, las personas que no hayan encontrado lugar en las "lanchas" irán saliendo del juego. El número de salvados variará según la orden que dé el que dirige el juego.

Al final los participantes comentarán cómo se sintieron al no encontrar lugar en la "lancha" o cómo se sintieron al no poder ayudar a sus compañeros a "salvarse"

**3. Ejercicios de análisis de Autoestima (3 horas)**

**Autorrealización (1 hora)**

Ejercicio por parejas “Entrevista apreciativa”.

Se divide el grupo en parejas y cada persona realizará una entrevista a su compañero, sobre los eventos más felices de su vida, o los acontecimientos los cuales vivió momentos de mucha satisfacción personal (por ejemplo: puede motivar sobre momentos de la infancia, de su primer hijo, de su primer trabajo, de lo que hizo con su primer salario, etc). El entrevistador deberá estar muy atento a preguntar UNICAMENTE sobre cosas positivas que relate su entrevistado.

El final cada pareja presentará su *entrevista apreciativa* a los demás.

**Autoafirmación (1 hora)**

Cada persona deberá escribir o dibujar las respuestas al cuadro de Autoafirmación personal, consignada en la cartilla individual.

Voluntariamente cualquier participante puede socializar sus respuestas.

QUE COSAS RESALTA DE SU FORMA DE SER 1. 2. 3.	QUE COSAS QUIERE CAMBIAR DE SU FORMA DE SER 1. 2. 3.
ESCRIBA UNA EXPERIENCIA POSITIVA QUE HAYA MARCADO SU VIDA	ESCRIBA UNA EXPERIENCIA NEGATIVA QUE HAYA MARCADO SU VIDA
¿CÓMO SE IMAGINA EN 5 AÑOS MÁS ADELANTE?	

**Autorecompensa (1 hora)**

Ejercicio: "EL CORREO DE LAS BUENAS ACCIONES"

Individualmente cada participante escribirá o dibujará en una hoja (sin poner su nombre) el regalo que quisiera que le hicieran en su próximo cumpleaños. Luego en una urna se colocan todas las hojas, se leen y se pegan en un lugar visible a todos.

La reflexión deberá centrarse en la oportunidad que debemos darnos a nosotros mismos de AUTORRECOMPENSAR nuestras buenas acciones o simplemente por amor propio. Que este regalo que escribimos hoy debemos dárselo lo más pronto posible.

#### **4. Plenaria: (30 Minutos)**

Se hace un resumen de los 7 aspectos que componen la AUTOESTIMA, y que cada uno se relaciona con los demás. Así mismo, recordar que para tener una AUTOESTIMA positiva es necesario estar atentos a nuestros pensamientos, y palabras.

Se indaga con los participantes cual elemento le pareció mas interesante, y cual considera que debe ser el de mayor atención.

Finalmente se termina la sesión con un fuerte abrazo entre todos los participantes.

#### **5. Evaluación y Compromisos (30 minutos)**

Se evalúa en términos generales los componentes del taller, sus actividades y se recogerán recomendaciones u observaciones de los participantes, acerca de la metodología implementada.

#### **Compromiso:**

Compartir con otras personas de su localidad la experiencia del taller y los ejercicios que trae la cartilla individual.