
Objetivos

- ✓ Con este ejercicio se pretende reforzar la autoestima del menor a través de un trabajo inicial fuera del aula. Para ello deberá preguntar a las personas que le quieren sobre sus cualidades positivas, las cosas que hace bien, y sus fortalezas personales. Pueden ser capacidades, habilidades sociales, valores o cualidades físicas.
- ✓ Es interesante, que esta reflexión pueda provenir inicialmente del menor, aportando las cualidades positivas analizadas en la actividad “La flor” y que se complete con el punto de vista de su entorno: padres madres, otros familiares y amigos en unan actividad para realizar fuera del aula. A cada persona le pedirá que diga tres cosas positivas que ve en él, y como máximo se registrarán en el documento 10 aspectos positivos.
- ✓ Una vez que se ha elaborado una lista de fortalezas personales, en la siguiente sesión de trabajo, fomentaremos que el alumnado organice las distintas fortalezas en grupos similares entre sí, tal y como se muestra en el ejemplo 1.
- ✓ En esta segunda sesión, y una vez agrupadas las fortalezas fomentaremos una reflexión al respecto de la importancia de esas fortalezas en la vida, acompañándoles una reflexión al respecto de en qué situaciones y que utilidad pueden tener para ellos esas fortalezas personales. Esto se muestra en el ejemplo 2.
- ✓ Finalizaremos la actividad con una pequeña puesta en común a nivel de grupo-aula, en la que destacaremos algunas de las fortalezas planteadas por el alumnado, así como la utilidad que tienen para la vida.



Documento Para realizar la actividad

Fortalezas personales de: _____

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for drawing or writing. In the background, there is a large, faint watermark of a speech bubble.

En la sesión 2:

Comenzaremos organizando las fortalezas personales en grupos similares entre sí

***Ejemplo 1**

<u>Fortalezas personales</u>	
<p><u>(SENTIDO DEL HUMOR): Alegre, divertido, gracioso y bromista</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muy alegre y gracioso ✓ Es muy divertido ✓ Es muy alegre y bromista ✓ Te hace reír si estás mal ✓ Es ingenioso y haces reír a los demás <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es muy alegre ✓ Es divertido 	<p><u>MAJO, CARIÑOSO, SIMPÁTICO Y AMABLE CON LAS PERSONAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es muy majo ✓ Es muy majo ✓ Buena persona ✓ Es majo y amable ✓ Muy majo ✓ Es buena persona ✓ Es majo ✓ Es muy buena persona ✓ Muy majo ✓ Es muy bueno y cariñoso con todo el mundo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es amable ✓ Cariñoso ✓ Cariñoso ✓ Es un hermano cariñoso <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cariñoso
<p><u>PREOCUPARSE POR LOS DEMÁS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuando tienes dudas en alguna asignatura te ayuda ✓ Alegra a las demás personas ✓ Siempre te ayuda cuando estás mal <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se preocupa por la gente ✓ Siempre te ayuda si estás mal <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es buen amigo ✓ Es buen amigo 	

En la sesión 2:

Continuaremos reflexionando: ¿Para qué pueden servirme esas fortalezas en la vida?

*Ejemplo 2

Fortalezas Personales

- ✓ Una persona inteligente y con muchas capacidades. **Que puede llegar a donde él se proponga en su vida.**
- ✓ Una persona con mucha madurez. **Que es capaz de asumir más responsabilidades que la mayoría de las personas de su edad.**
- ✓ Una persona muy simpática. **Que cae muy bien a muchas personas.**
- ✓ Una persona muy cariñosa. **Por lo que también recibirá mucho cariño en la vida.**
- ✓ Una persona que tiene facilidad para relacionarse con los demás. **Que está a gusto con las personas, y que es capaz de adaptarse a personas nuevas y diferentes.**
- ✓ Una persona que defiende y protege a su familia y a sus amigos. **Que se siente bien con el mismo como persona por ello.**
- ✓ Una persona dispuesta a ayudar a los demás en lo que puede. **Que se siente bien con él mismo por ello y que recibirá también ayuda en su vida.**
- ✓ Una persona con mucha personalidad. **Que no se viene abajo por lo que los demás puedan pensar de ella, y que es capaz de creer en sus fortalezas personales.**
- ✓ Una persona con un carácter fuerte y con mucha seguridad en sí misma. **Que no se da por vencido ante las dificultades de la vida, y que no dejara de tratar de superar sus obstáculos y alcanzar sus metas en la vida.**
- ✓ Una persona directa. **Que cuando tiene algo que decir lo dice.**

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

Haz una lista de, por lo menos, **5 cualidades positivas en tu persona** (físicas, 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.

5 cualidades positivas tuyas	5 logros positivos en tu vida
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

GUÍA DE EJEMPLOS:

Cualidades positivas

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|
| ✓ Determinación | ✓ Comprensivo / a | ✓ Honesto |
| ✓ Capacidad de hacer amigos | ✓ Fiable | ✓ Abierto / a |
| ✓ Entusiasmo | ✓ Alegre | ✓ Afectuoso / a |
| ✓ Perseverancia | ✓ Responsable | ✓ Trabajador / a |
| ✓ Simpatía | ✓ Capacidad de escucha | ✓ Persistente |
| ✓ Valentía | ✓ Expresivo / a | ✓ Independiente |
| ✓ Dinamismo | ✓ Animoso / a | ✓ Creativo / a |
| ✓ Confianza en sí mismo / a | ✓ Organizado | ✓ Original |
| ✓ Cortesía | ✓ Buena voz | ✓ Solidario / a |
| ✓ Capacidad de observación | ✓ Capacidad de concentración | ✓ Cantar bien |
| ✓ Fuerza de voluntad | ✓ Iniciativa | ✓ Bailar bien |
| ✓ Paciencia | ✓ Generosidad | ✓ Mantener un secreto |
| ✓ Previsor / a | ✓ Cordialidad | ✓ Leer bien |
| ✓ Sensibilidad | ✓ Franqueza | ✓ Ayudar a otros |
| ✓ Capacidad de disfrute | ✓ Adaptable | ✓ Habilidades manuales |
| ✓ Comunicativo | ✓ Auténtico / a | ✓ Ojos grandes |
| ✓ Sentido del humor | | ✓ Escribir poesías |

Logros

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| ✓ Conseguir ligar | ✓ Resolver un problema | ✓ Controlar mis impulsos |
| ✓ Conseguir hablar en público | ✓ Aprenderme una lección | ✓ Meter una canasta |
| ✓ Escribir sin faltas | | ✓ y todo lo que se te ocurra |

Objetivo

- ✓ Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.
-

Metodología

1. Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.
2. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
3. Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Leer frases que se consideren apropiadas.
4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

➤ Se les puede decir:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- ✓ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
- ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
- ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

(asegúrate de tener la misma cantidad de frases en ambos grupos)

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

Comentar sobre lo siguiente:

- ✓ ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Recursos

- ✓ Hojas de papel para cada miembro del grupo.

NOTA:

Proponer a sus alumnos y alumnas que durante unos días lleven un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

Un joven acudió a un sabio en busca de ayuda.

- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar, maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

- ¡Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas! Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

- E... encantado, maestro -titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

- Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara, y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

- Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 ó 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! -contestó sonriente el maestro- Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo, y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:





El verdadero valor del anillo

- Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.
- ¿¿¿¿58 monedas???? -exclamó el joven.
- Sí -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

[info@garrebil.com]

[www.garrebil.com]

[94 405 16

2



Objetivos

- ✓ La ventana de Johari es una herramienta habitual para profundizar en el estudio de nuestra autoimagen. La ventana cuenta de cuadrantes. Estos representan lo que los demás saben de nosotros, así como lo que sabemos sobre nosotros mismos. Nos ayuda a comprender la diferencia entre el Yo interno y el Yo exterior.

Metodología

Tomando como base el documento anexo que se adjunta, los chicos y chicas se reunirán en grupos de 3 o 4 personas.

Y de manera inicial cada una de ellas escribirá una lista de 4 cosas positivas sobre sí mismo /a. Pueden ser cosas sobre aspectos físicos, de personalidad, de capacidades intelectuales o afectivas, etc.

Una vez que cada persona tiene su propia lista en grupos de 3 o 4 cada una tendrá que escribir otras 4 cualidades de cada una de las personas del grupo. Cualidades que cada persona ira introduciendo a su propia lista con atributos sobre si misma.

De este modo, por ejemplo en grupos de 3, cada persona tendrá una lista de hasta 16 características o atributos positivos.

A partir de aquí entregamos el documento de ventana de Johari en la que cada persona deberá de ir incluyendo las distintas cualidades en los distintos cuadrantes.

Por ejemplo el cuadrante abierto hace referencia a aquellas cualidades que han sido apreciadas tanto por mí como por las demás personas, o el cuadrante ciego incluyendo aquellos Aspectos que no conocía de mi misma hasta que ha sido mencionado por los demás.

	Conocido por mi mism@	No conocido por mi mism@
Conocido por los demás	Cuadrante abierto Tú y los demás reconocéis esta característica en ti.	Cuadrante ciego Los demás ven esta característica en ti, pero tú no te habías dado cuenta, o las que no dabas importancia.
No conocido por los demás.	Cuadrante oculto Sueños, deseos, cosas del pasado, cosas que no quiero o que no me atrevo a mostrar a las demás personas.	Cuadrante desconocido Cosas que ni tú ni las demás personas conocéis, cosas que podían llegar a aflorar en una situación de crisis por ejemplo.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

Preguntas de reflexión para el debate tras actividad

- ✓ ¿Qué tipos de cosas son públicas (cuadrante abierto)? ¿Son distintas para cada persona?
- ✓ ¿Cuáles pensáis que serían las cosas más difíciles de percibir en uno mismo, pero que los demás si ven (el ciego)?
- ✓ ¿Qué cosas no quieren normalmente la gente mostrar sobre si misma (área oculta)?
- ✓ ¿Qué tipos de cosas podrían estar en el yo desconocido?
- ✓ ¿Quiénes son “los otros”? El contenido de los cuadrantes cambia en función de si los otros son tus compañeros de clase, tu familia, tu mejor amigo y miga, etc.

Documento para realizar la actividad

	Conocido por mi mism@	No conocido por mi mism@
Conocido por los demás	Cuadrante abierto	Cuadrante ciego
No conocido por los demás.	Cuadrante oculto	Cuadrante desconocido



Mi Nivel de Autoestima...

La autoestima significa quererse a uno mismo. Podríamos definirla como el sentimiento de ACEPTARNOS y QUERERNOS a nosotros mismos. Significa saber que como personas somos valiosas, dignas, que valemos la pena y que somos capaces.

Significa respetarnos a nosotros mismos y enseñar a los demás a hacerlo. Para ello hay que CONOCERSE BIEN y GUSTARSE, aunque no seamos perfectos.

En nuestra vida el tener una, ni muy baja ni excesivamente alta es muy importante; ya que nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y nuestra manera de ser, a tener más confianza en nosotros mismos, a mejorar nuestras relaciones con los demás, y a superar nuestros retos, dificultades y alcanzar nuestros sueños y metas.

A continuación, te pedimos que contestes a una serie de preguntas que te permitirán reflexionar sobre diferentes aspectos de tu autoestima.

	Muy de acuerdo (4 ptos.)	De acuerdo (3 PTOS.)	En desacuerdo (2 PTOS.)	Muy en desacuerdo (1 PTO.)
1. Creo que en general soy una persona tan querida como las demás.				
2. Cuando quiero conseguir algo importante voy con seguridad y sin dudar.				
3. Me resulta fácil tomar decisiones importantes.				
4. Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas como persona.				
5. Me acostumbro con facilidad a personas y situaciones nuevas.				
6. Suelo preocuparme por las cosas en su justa medida, sin agobiarme demasiado ni pasarlo mal.				
7. Hay muchas cosas de mí que me gustan y de las que estoy orgulloso/a.				
8. En general suelo caer bien a todo el mundo que conozco.				
9. Pienso que mi apariencia física es agradable y normal.				
10. Soy consciente de mis defectos o de las cosas que tengo que mejorar.				
Muy de acuerdo: 4 puntos				
De acuerdo: 3 puntos				
En desacuerdo: 2 puntos				
Muy en desacuerdo: 1 punto				

Entre 30 y 40 puntos: Nivel de autoestima alta

Entre 21 y 30 puntos: Nivel de autoestima media-alta.

Entre 10 y 20 puntos: Necesidad especial de desarrollo en las competencias de refuerzo de autoestima.