

Autoestima y Auto-conocimiento

Autoestima, como representación positiva de uno mismo, “quererse, respetarse y gustarse a uno mismo”. Autoconocimiento, como percepción de sí mismo en relación a factores como género, sexualidad, identidad cultural, etc.

Cuando la autoestima y el auto-conocimiento escasean, hay un riesgo de fallar y tener dificultades en las relaciones con los demás, e incluso riesgos con uno mismo. El auto-conocimiento y la autoestima están estrechamente relacionados y tienen que ser trabajados conjuntamente para posibilitar el éxito individual y social.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Presentación de los objetivos de los participantes y fomentar la creación de un buen ambiente de grupo.
- Fomentar el autoconocimiento de los participantes.
- Valorar positivamente las similitudes y diferencias entre los participantes

PASO A PASO

Para grupos de hasta 30 personas:

EJERCICIO 1 – CARNET DE IDENTIDAD

Cada uno, individualmente, crea una tarjeta de identificación, escribiendo y dibujando:

1. Su nombre, quién lo eligió y porqué.
2. Un hobby, algo que le guste hacer en su tiempo libre.
3. Una persona conocida o importante que le guste (modelo).
4. Algo que sepa o pueda hacer.
5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.
6. Luego de que terminen sus Tarjetas de identificación, un primer participante presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y la pegará en una cartulina.
7. Continuará otra persona, presentando la suya y la pondrá en la misma cartulina, como si fuera un juego de dominó.

El/la facilitador/a intencionada que los participantes muevan las tarjeas como un dominó, de forma que ninguna quede aislada. Deben encontrar conexiones y similitudes entre ellos.

PREGUNTAS/REFLEXIONES QUE REALIZA EL FACILITADOR

El formador llevará a cabo una reflexión sobre el procedimiento de creación de nuestra identidad, utilizando preguntas como:

- ¿Qué factores influyen en la construcción de nuestra identidad?
- Si hubiéramos hecho la misma actividad el año pasado, hubiéramos hecho la misma tarjeta? ¿Por qué?
- ¿Qué elementos son fijos y cuáles cambian?

Las preguntas intencionan que los jóvenes reflexionen en torno a su identidad, la cual suele ser fluida en la adolescencia, pero presentada al resto como estática.

Poner en discusión la importancia de aceptar los cambios que experimentan, la aceptación y respeto ya que un común en los adolescentes es aislar a aquellos con los que no encuentran cosas en común.

* En caso de que el grupo de trabajo sea superior a 25 personas, se ordenan en grupos de 5 o más.

MATERIALES

- Cartones recortados en forma cuadrada –las tarjetas se podrán unir por las cuatro puntas-.
- Lápices (para escribir y/o pintar)
- Una cartulina grande, cartón o pizarra donde puedan pegarse todas las tarjetas de identificación

MÁS INFORMACIÓN

- Mind The Gap. Guía Para El Desarrollo De Habilidades Sociales En Adolescentes.



Guía de Actividades “Autoestima y Auto-conocimiento” por [Grupo Ciencia Más Diálogo - ONG de Desarrollo Ciencia Más Diálogo](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).