

ADOLESCENCIA PSICOLOGÍA Y AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

CONOCIÉNDOME

OBJETIVO:

Identificar cualidades y defectos de si mismo.

DURACIÓN:

20 minutos.

MATERIAL:

Hojas blancas y lápices.

DESARROLLO

- ❖ Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás.
- ❖ Solicitar a los adolescentes que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen en si mismos.

Conceder 10 minutos para esta actividad

El educador indicará que cada adolescente conservara la lista que hizo, comentará el ejercicio preguntando:

¿Qué les costo mas trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?

¿A que atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?

❖ Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de los adolescentes, apoyándose para ello en la sección de premisas y contenido correspondientes a esta sesión.

COMO ME VEN, ME TRATAN

OBJETIVO:

Favorecer conductas que incrementen la autoestima del adolescente.

DURACIÓN:

25 minutos.

MATERIAL:

Hojas en blanco, marcadores y cinta adhesiva.

DESARROLLO

- ❖ El educador explicará a los adolescentes que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas con quienes se relacionan.
- ❖ Pegará en la espalda de cada adolescente una hoja en blanco.
- ❖ Dividirá al grupo en dos equipos de 10 personas.
- ❖ Indicará que cada integrante del equipo escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, de tal manera que al concluir la actividad cada adolescente tenga escritas en su hoja como mínimo 8 cualidades.
- ❖ El educador deberá estar muy pendiente de que ningún adolescente quede rezagado, es decir, sin cualidades escritas en su hoja. Dar 10 minutos para la realización de esta actividad.
- ❖ Al terminar, los adolescentes examinarán su lista y evaluarán si se identifican con las cualidades que les fueron asignadas.
- ❖ Pedirá un voluntario para que lea su lista en voz alta. Una vez que la haya leído, preguntará si él (o ella) sabía que tenía esas cualidades.
- ❖ Preguntará al grupo en general que sintieron al leer su lista.
- ❖ Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas.

TODOS VALEMOS

OBJETIVOS:

Simbolizar la percepción que el adolescente tiene de si mismo.

DURACIÓN:

25 minutos.

MATERIAL:

Plastilina.

DESARROLLO

- ❖ El educador explicará a los participantes que deberán reflexionar acerca de si mismos.
- ❖ Dar a cada adolescente una barra de plastilina y pedir que se represente a si mismo positivamente a través de un símbolo (por ejemplo, si un participante desea representar que es libre puede diseñar una paloma). Dar un tiempo de 10 minutos para la elaboración de la tarea.
- ❖ Al terminar, solicitar a los participantes que de manera individual y voluntaria, expresen sus sentimientos acerca del trabajo realizando.
- ❖ Comentar con todo el grupo la importancia de la auto percepción en el incremento de la autoestima.

- ❖ El educador cuidará que todos los miembros del grupo ejecuten la tarea y se representen de forma positiva. Es importante promover la ayuda mutua, si algún participante tiene dificultad para realizar el trabajo.

DULCES RECUERDOS

OBJETIVO:

Reforzar la autoestima del adolescente mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida.

DURACIÓN:

40 minutos.

MATERIAL:

Papel en blanco tamaño oficio o cartulina y lápices.

DESARROLLO

- ❖ Indicar a los adolescentes que la actividad a realizar consiste en situar geográficamente el (los) lugar (es) de su casa donde hayan pasado los momentos mas agradables de su vida.
- ❖ Repartir las hojas o cartulinas entre los adolescentes y pedirles que dibujen un plano de su casa.
- ❖ Una vez concluido el plano, pedir a los adolescentes que localicen en este, con base en sus recuerdos:
 1. El lugar que más utilizaron para sentirse a gusto.
 2. El lugar que les trae más gratos recuerdos.
 3. El lugar que más les gustaba en la niñez.
 4. El lugar que sentían más suyo.
- ❖ Pedir a un representante de cada equipo que comparta con el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que a su parecer haya ocurrido al interior de su equipo.
- ❖ Cerrar el ejercicio comentado que cada sujeto tiene en si mismo algo de lo cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima.

EL ESPEJO

OBJETIVO

Identificar en si mismo (a) cualidades y habilidades positivas.

DURACIÓN:

40 minutos.

MATERIAL:

Sección de apoyo instruccional.

DESARROLLO

- ❖ Describir y explicar a los adolescentes los principales factores psicosociales que intervienen en el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia, empleando para ello de 10 a 15 minutos.
- ❖ Iniciar la actividad indicando el objetivo a cumplir en este ejercicio.
- ❖ Distribuir una hoja de apoyo instruccional a cada adolescente.
- ❖ Indicar que la actividad a realizar consiste en colocar en la sección del espejo que corresponda, que cualidades o características positivas se reconocen en si mismos, empleando para ello dibujos o palabras (por ejemplo adjetivos). Dar 10 minutos para esta actividad.
- ❖ Integrar al grupo pidiendo que algún (nos) voluntario (s) expresen lo que sintieron y/o pensaron durante la realización del ejercicio.
- ❖ Concluir la técnica comentando que la clave de la autoestima esta en identificar y desarrollar las características positivas que cada uno posee.

VALORES

AMOR CON BARRERAS

OBJETIVO:

Identificar y verbalizar diferentes posiciones en los valores personales.

DURACIÓN:

20 minutos.

MATERIAL:

Pizarrón, gises, hojas blancas y lápices.
Sección de apoyo instruccional.

DESARROLLO

- ❖ El educador indicará que contará una historia acerca de las personas cuyos nombres estarán anotados en el pizarrón.
- ❖ Contar la historia (ver apoyo instruccional).
- ❖ Después de contar la historia, indicar a los adolescentes que en una hoja en blanco escriban los nombres de los personajes de la historia y los califiquen del 1 al 10 de acuerdo con la actitud que consideren mas adecuada, correspondiendo la calificación de 1 a la actitud mas inadecuada y el 10 a la actitud mas adecuada. Dicha calificación deberá asignarse de forma individual. Dar 5 minutos para esta actividad.
- ❖ Cerrar el ejercicio comentado con el grupo lo siguiente: Todas las personas actúan conforme a sus valores. Los valores se van adquiriendo desde la niñez y van

cambiando de acuerdo a las influencias familiares y sociales que se reciben. Las personas manifiestan diferentes actitudes en función a sus valores y, a pesar de su diversidad, es importante aprender a respetarlos.

APOYO INSTRUCCIONAL (Amor con Barreras)

Anotar en el pizarrón:

Ana.
Jorge, novio de Ana.
Eduardo, compañero de clase de Ana.
Ruth, amiga de Ana.
Raúl, amigo de Ana.

Decir al grupo que va a narrar una historia acerca de los personajes cuyos nombres aparecen en el pizarrón:

Jorge y Ana son novios piensan que han encontrado ya a su pareja ideal. Jorge fue a buscar trabajo fuera de la ciudad, pero sufrió un accidente y esta en el hospital. Ana se ha enterado del accidente y desea ver a Jorge. Eduardo ha conseguido un carro y se ofrece a llevarla a cambio de que ella tenga relaciones sexuales con él. Ana duda, pues ya en varias ocasiones Eduardo le ha propuesto lo mismo y le pregunta a Ruth que es lo que debe hacer. Ruth le dice “haz lo que te parezca mejor”. Ana decide aceptar la proposición de Eduardo. Cuando Ana ve a Jorge le cuenta lo sucedido; este rompe con ella y le dice que ya no le puede tener confianza. Ana regresa muy triste a su escuela, se encuentra a Raúl y le cuenta todo lo que ha pasado; este le dice que quiere ser su novio y que lo sucedido no importa.

CASO JUZGADO

OBJETIVO:

Practicar la expresión libre de los valores personales y el respeto por los valores de los demás.

DURACIÓN:

30 minutos.

DESARROLLO

- ❖ Dividir el grupo en dos equipos a los que se les asignara los papeles de fiscales y abogados.
- ❖ Indicar al grupo que la actividad en la que todos participaran será “el juicio sobre el aborto”, en el cual los abogados defenderán la práctica del aborto, los fiscales la acusarán y el educador será el juez.
- ❖ Durante el juicio tanto los abogados como los fiscales podrán discutir acerca de lo adecuado o inadecuado del aborto, expresando su opinión al respecto es un método

de control natal bueno o malo, si consideran conveniente o no la posibilidad de practicar el aborto en la adolescencia.

- ❖ Opcionalmente el educador dará a los abogados como a los fiscales una lista en pro y en contra del aborto. Conceder de 10 a 15 minutos para desarrollar el juicio.
- ❖ Transcurridos los 10 o 15 minutos “juicio”, el juez decidirá un receso indefinido, pues se tendrá cuidado de no forzar una conclusión de rechazo o aceptación del aborto.
- ❖ Favorecer la expresión de los valores personales de los muchachos y el respeto a la opinión de cada uno.
- ❖ Cerrar el ejercicio haciendo énfasis en que una de las mejores formas de relacionarse con los demás es teniendo claro cuales son nuestros valores personales y respetando los valores de los demás.

Nota: Esta dinámica puede utilizarse para otros temas que el personal considere pertinentes analizar con los adolescentes.

EL NAUFRAGIO

OBJETIVOS:

Clarificar los valores personales y sociales

DURACIÓN:

45 minutos.

DESARROLLO

- ❖ Dividir el grupo en 4 equipos.
- ❖ Relatar la siguiente historia, solicitando a los adolescentes que se pongan en la siguiente situación: Ustedes son un grupo de personas que iban en un barco que naufragó. Llegan a una isla desierta y saben que van a tener que vivir allí el resto de su vida.
- ❖ Solicitar que cada uno de los equipos precise por escrito los valores que registrarán en esa nueva sociedad; (por ejemplo, distribución del trabajo, reglas para la expresión de la sexualidad, para la reproducción del grupo). Dar 15 minutos para esta actividad.
- ❖ Pedir que cada equipo presente sus conclusiones al resto del grupo.
- ❖ Reunir al grupo y discutir los siguientes puntos.
 1. Formas en las que nuevas situaciones llevan a cambios de valores.
 2. Maneras en las que se confrontan los valores personales con los de otras personas.
 3. La importancia de los valores como base de la estructura social.
 4. Cuales son los diferentes tipos de valores (extrínsecos, intrínsecos, sistemáticos) que se plantearon.

FUEGO DE AMOR

OBJETIVO:

Explorar los valores personales del adolescente en cuanto a la sexualidad.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIAL:

Tarjetas A: actividad personal.

Tarjetas B: actividad grupal.

(Ver sección de apoyo instruccional)

Sección de apoyo instruccional

DESARROLLO

- ❖ Antes de iniciar esta sesión el educador deberá haber copiado los enunciados de la sección de apoyo instruccional, escribiéndolas en tarjetas individuales, haciendo dos grupos, una correspondiente a las tarjetas que contengan los temas y enunciados de la actividad individual (tarjeta A) y otro, conteniendo los enunciados de la actividad grupal (tarjeta B). dichas tarjetas deberán tener al reverso la letra A o B de acuerdo al grupo al que pertenezcan.
- ❖ Dividir al grupo en equipos de 10 personas como máximo.
- ❖ Pedir a los adolescentes que hagan un círculo por equipo, al centro del cual se pondrán las dos pilas de tarjetas, de tal manera que se vean las letras A o B.
- ❖ En cada equipo se pasará un cerillo encendido de mano en mano. A quien se le apague, tomará una tarjeta de la pila de tarjetas A.
- ❖ El integrante que saque la tarjeta deberá leerla en voz alta y contestar, comentar u opinar sobre el enunciado que ha leído.
- ❖ Una vez que haya expresado lo anterior, deberá sacar una tarjeta de la pila de tarjetas B y leerá ante su equipo las instrucciones que contiene.
- ❖ De acuerdo con la instrucción leída, los demás integrantes del equipo tendrán que realizar la actividad solicitada.
- ❖ Una vez concluida la actividad grupal, el integrante que saco las tarjetas encenderá nuevamente un cerillo y lo pasará de mano en mano hasta que se apague.
- ❖ Aquel miembro al que se le haya apagado el cerillo volverá a iniciar la secuencia de selección de tarjetas, hasta que el tiempo lo permita.
- ❖ Cerrar el ejercicio comentando la experiencia de los equipos.

APOYO INSTRUCCIONAL

(Fuego de amor)

Tarjetas A

Masturbación:

Situación: Si estuvieras en el baño masturbándote y de repente entrara tu mamá ¿Qué harías?

Acto sexual:

Situación: ¿Con quién crees que te sentirás mejor al hacer el amor, con alguien a quien amaras, o con alguien que te atrajera mucho sexualmente?

Uso de anticonceptivos (para mujeres):

Situación: Al hacer el amor, ¿te gustaría que tu pareja usara condón?

Uso de anticonceptivos (para hombres):

Situación: Al hacer el amor, ¿te gustaría que tu pareja usara óvulo?

Virginidad (para mujeres):

Situación: Si ya no fueras virgen y pensaras casarte, ¿se lo dirías a tu novio?

Uso de anticonceptivos:

Situación: Estas a punto de tener relaciones sexuales, y te das cuenta que tanto a ti como a tu pareja se les olvido el anticonceptivo. ¿Qué harías?

Virginidad (para hombres):

Situación: Si tuvieras una novia que ya no fuera virgen y te lo dijera, ¿te casarías con ella?

Relaciones sexuales:

Situación: ¿Qué piensas de que la mujer tome la iniciativa para tener relaciones sexuales?

Educación sexual:

Situación: ¿Crees que es mejor tener relaciones sexuales con una sola persona, o con varias?

Higiene sexual:

Situación: Quieres mucho a tu pareja y estas a punto de tener relaciones con él/ella, pero te das cuenta de que tiene irritación en los genitales y crees que tiene una enfermedad sexualmente transmisible ¿Qué harías?

Preferencia sexual:

Situación: Si de repente te enteraras que tu mejor amigo (a) es homosexual, ¿Qué harías?

SIDA:

Situación: A un familiar cercano acaban de diagnosticarlo como cero positivo. ¿Cómo reaccionarías?

Tarjeta B

Algún (a) voluntario (a) expresara con mímica lo que tu dijiste.

Pide a un (a) que haga una crítica de lo que expresaste.

Pregunta a tu equipo en general si está de acuerdo con lo que dijiste. No importa que esto provoque una discusión.

Dile a alguno (a) de tus compañeros (as) que comente algo sobre lo que dijiste como si él (ella) fuera tu papá (mamá).

Pide a dos compañeros que digan un prejuicio o mito sobre el tema.

Pide un aplauso al equipo si esta de acuerdo con lo que dijiste y un ¡buuu...! Si no lo esta.

Pregúntale a algún (a) compañero (a) que haría en la situación que te toco.

Pide algún (a) compañero (a) que este de acuerdo con lo que expresaste exponga sus razones.

Pide a alguien que cuente alguna anécdota que conozca sobre el tema que acabas de leer.

Pide a algún (a) compañero (a) su comentario ubicándose en el papel de la persona a la cual se refiere la situación.

Pide a algún (a) compañero (a) que aporte alguna idea novedosa u original al tema leído.

Que algún (a) compañero (a) que no este de acuerdo con lo que expresaste exponga sus razones.