

Taller: El Valor del Autoestima

Edad: 12 a 18 años

Objetivo del Taller:

Dar a conocer el concepto de autoestima y como una autoestima saludable funciona como factor protector ante cualquier situación de riesgo emocional.

¿Quiénes participan?:

Este taller puedes realizarlo solo/a o en compañía de otras personas.

¿Qué necesitas?:

- Hojas blancas y lápices
- Anexo 1: Frases sobre Autoestima



Paso 1: Apertura

La autoestima puede ayudar en distintas situaciones, y hoy lo analizaremos como factor protector frente a la violencia.”

“Ahora nos centraremos en los aspectos positivos que podemos reconocer en nosotros y como estos se relacionan con el concepto de autoestima.

Paso 2: Desarrollo

La persona encargada de moderar la actividad solicita al resto de l@s integrantes de la familia que escriban en una hoja qué entienden por autoestima y factor protector. Posteriormente se les solicita a tod@s que compartan en voz alta aquello que escribieron, para luego poder complementar esta definición con los contenidos de los conceptos clave.

A continuación, el o la moderad@r hace entrega del Anexo1 a l@s participantes (puede mostrar el anexo1 en el computador o entregarse impreso) para que clasifiquen las frases dependiendo si corresponden a una persona con autoestima saludable o no y si sirven para evitar o terminar con situaciones violentas.

Como última parte de la actividad se les solicita a tod@s l@s participantes que escriban modos en los que la autoestima ayuda a prevenir la violencia, digan cómo se puede fomentar una autoestima positiva y qué hacer cuando otra persona está pasando por una situación difícil.

Paso 3: Cierre

A modo de cierre del taller se les pide a l@s integrantes de la familia que reflexionen sobre su propia autoestima, para trabajar un mejor autoconcepto. Para esto se debe poner énfasis en cómo lograr: la autoaceptación, la valoración positiva del sí mismo, el “darse permiso para equivocarse”, elaborar metas realistas y alcanzables y reconocer el mérito de ser amado y respetado. Idealmente se puede destacar como estas nociones tienen utilidad en el día a día de l@s adolescentes y adul@s.

Se puede consultar a l@s participante: ¿Qué aprendieron en el taller? ¿Qué es lo que más les gustó? ¿Y lo qué fue difícil de hacer, trabajar o comprender?

IDEAS CLAVES

Idea Central:

“Es importante que l@s adolescentes desarrolle una buena autoestima, no solo por todos los beneficios que esto acarrea para la salud mental, sino que también por su rol protector frente a situaciones violentas”

Idea Clave:

Se comparte la idea generalizada de que el significado del concepto "autoestima" tiene que ver con todo lo que pensamos, sentimos y realizamos hacia nosotros mismos.

Los factores protectores son los rasgos individuales, familiares y elementos socioculturales, que eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que un individuo inicie o continúe un proceso adictivo o riesgoso para sí mismo.

Una autoestima saludable es fundamental porque favorece:

- Un mejor estado de ánimo y estado de bienestar general
- Motivación y energía para conseguir metas y superar de forma saludable los fracasos.
- Es un factor de protección inespecífico. Es decir, reduce la probabilidad de sufrir problemas de carácter psicológico y social en general.
- Respeto hacia uno mismo, posicionándose desde un comportamiento digno hacia uno mismo.
- Capacidad de autocuidado y de proteger los propios intereses legítimos y derechos.
- Hacer uso de las propias habilidades y capacidades con satisfacción.

Taller: Autoestima: un factor protector

Anexo: Frases Autoestima



Lee atentamente las siguientes frases y pinta el cuadro a aquellas que correspondan a una persona con autoestima saludable. También subraya las frases que sirven para evitar o terminar con situaciones violentas, subraya toda la frase.

- Soy tont@
- Termino una relación amorosa, cuando veo que el/la otr@ me denigra en algún ámbito
- Soy insegur@
- Soy consciente de lo que me daña
- No intento ser la pareja ideal, para complacer al otro, dejando de lado mi propia forma de ser
- Tranquil@, yo lo hago, si tu no vas a entender
- Amo mi forma de ser
- Acepto críticas constructivas de mi pareja para mejorar la relación, siempre y cuando sean de buena forma, y con un bien común, sin la necesidad de caer en insultos
- Permito que me insulte para no quedarme sol@
- L@ amo más que a mi mism@
- Permito que otros tomen decisiones por mí, ya que lo harán mejor
- Sé diferenciar una discusión positiva, de una tóxica
- Puedo salir con mis amig@s, y no acepto que mi pareja me lo niegue por celos
- No valgo lo suficiente
- Sé que no soy posesión de nadie