Taller

(Re) construyendo caminos, identidad y autoestima

Idea Dignidad

Objetivo

Reflexionar sobre los estándares y exigencias sociales, mientras comparten ideas, reflexiones y sentires sobre la identidad, el autoconcepto y la autovaloración.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, identidad, igualdad, adolescencia, exigibilidad, autoestima |
| Audiencia | Adolescentes |
| Facilitadores | Mónica Rojas (MR)Camila Medina (CM) |
| Espacio físico | Aula, exteriores |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 10:00am – 10:15am | **A1. Abriendo el telón** | Responsables: CM, MR  Notas: La primera sesión se estableció acuerdos, se socializa estos acuerdos y si hay nuevas personas indicar que pueden sugerir nuevos acuerdo. Al dar la bienvenida al grupo indicamos el tema a trabajar: el autoconcepto y autovaloración lo que implica mirar varios aspectos de nosotras y nosotros, tanto las que nos agrandan como las que no. Por esta razón será importante que este espacio sea uno en el que nos podamos sentir seguras y seguros. ¿qué sugieren? NO AJI |
| 10:15am – 10:35am | **A2. Pelota presentadora** | Responsables: MR, CM |
| 10:35am – 10:55am | **A3. ¿Cómo y desde dónde me veo?** | Responsables: MR, CM  Recursos: R1 |
| 10:55am – 12:35pm | **A4. Mirarme** | Responsables: MR, CM |
| 12:35pm – 12:55pm | **A5. Pambamesa** | Responsables: CM, MR |

Actividad

# A1. Abriendo el telón

Notas

La primera sesión se estableció acuerdos, se socializa estos acuerdos y si hay nuevas personas indicar que pueden sugerir nuevos acuerdo. Al dar la bienvenida al grupo indicamos el tema a trabajar: el autoconcepto y autovaloración lo que implica mirar varios aspectos de nosotras y nosotros, tanto las que nos agrandan como las que no. Por esta razón será importante que este espacio sea uno en el que nos podamos sentir seguras y seguros. ¿qué sugieren? NO AJI

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Generar un espacio seguro para el proceso de enseñanza-aprendizaje entre las personas facilitadoras y participantes |
| Propósito | Capacitar |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Lluvia de ideas, sesión plenaria |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 15 mins |
| Materiales consumibles | • Papelógrafos• Marcadores• Cinta adhesiva |
| Precauciones | • Se puede adaptar para niñas y niños utilizando dibujos, ejemplo: para el respeto de los tiempos un reloj. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Step 1**. Previamente, escriba los temas o los objetivos del taller en un papelógrafo o en una presentación ppt.

**Step 2**. Pregunte a las personas participantes cuáles deberían ser las condiciones (acuerdos) para que se desarrolle el proceso educativo en un espacio seguro para la enseñanza-aprendizaje. Proponga reflexiones a través de preguntas como: si hablamos al mismo tiempo ¿nos escuchamos? ¿es respetuoso hablar al mismo tiempo que otra persona? Genere acuerdos básicos sobre el respeto a la opinión de las otras personas, el uso de la palabra, del celular, etc. Anote estos acuerdos en un papelógrafo mismo que será ubicado en un lugar visible durante todo el proceso educativo.

**Step 3**. En plenaria invite a las personas participantes a exponer las expectativas que tienen del proceso educativo al que han sido convocadas y consigne las respuestas sobre un papelógrafo o una pizarra.

**Step 4**. Coloque de manera visible el papelógrafo con los objetivos de aprendizaje y contraste con las expectativas recogidas en el paso anterior.

**Step 5**. Indique al grupo que si alguna expectativa no puede ser resuelta en el presente proceso educativo, se lo anotará en una "Estación de parqueo" para abordarlo en otro momento (en este mismo proceso o en otro). En este espacio se incluirán, además de los temas que no vayan a ser abordados, preguntas que vayan a ser canalizadas para otras personas o instituciones o que ameriten investigación. Durante el taller vaya tachando las cuestiones se vayan resolviendo de ser el caso.

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador

Actividad

# A2. Pelota presentadora

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Compatir los nombres e informacións los ylas participantes, además de generar una lluvia de ideas sobre el tema de autoconcepto y autovaloración |
| Propósito | Formar |
| Temas | Igualdad, adolescencia, exigibilidad, autoestima |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo, lluvia de ideas |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 3 – 15 |
| Fases | • Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 5 mins  **Tiempo total**: 20 mins |
| Materiales consumibles | • Papelote y marcadores de pizarra |
| Equipo | • Pelota |
| Precauciones | • Si una persona no quiere participar o no se le ocurre una idea, no hay problema, no obligar |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 15 mins

**Step 1**. En grupo (pueden estar parados/as o sentados/as), las y los participantes se reúnen formando un círculo. Se les explica que una de las facilitadoras le lanzará una pelota a uno/a de los/as participantes y, la persona que haya recibido la pelota, compartirá:

      • Nombre

      • Edad

      • Una cualidad o algo que le guste de sí misma/o.

      • Y responderá la pregunta: ¿Qué es el autoconcepto y autoestima para mi?

Para conocernos y explorar nuestras ideas sobre el tema que abordaremos hoy “Autoconcepto y autoestima”.

**Step 2**. Después de su presentación, la persona que haya recibido la pelota le lanzará la pelota a otro miembro del grupo (que no haya participado) y compartirá la misma información (nombre, edad, algo que le guste y qué es el autoconcepto y autoestima).  No importa si las definiciones se repiten.

**Step 3**. Con cada participación, las facilitadoras van anotando lo que comparte cada persona en un papelografo, para crear una definición en conjunto.

## Integrar conocimientos – 5 mins

**Step 4**. Al finalizar, se comparte la o las definiciones como resultado de la lluvia de ideas grupal. Se pregunta si desean agregar o quitar algo en la definición y que la definición que se construyo en conjunto guiará la sesión del día.

Activity created by Idea Dignidad

Actividad

# A3. ¿Cómo y desde dónde me veo?

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reflexionar sobre el autoconcepto como una construcción individual y social, a partir de un recurso visual-auditivo, para abrirnos a nuevas reflexiones y caminos para vernos y relacionarnos con nosotras/os mismos y nuestros cuerpos. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Igualdad, adolescencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Cine/video foro |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 1 – 12 |
| Fases | • Reflexionar: 5 mins• Vincular con la experiencia: 20 mins• Integrar conocimientos: 5 mins  **Tiempo total**: 20 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R1. Video - ¿qué cambiaría de mi cuerpo? |
| Materiales consumibles | • Papelote y marcadores de pizarra |
| Equipo | • proyector y computadora |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 5 mins

Recursos: R1

**Step 1**. En grupo, mientras todos y todas están sentados/as, se proyecta el vídeo “Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo - ¿Qué cambiarias?”.

## Vincular con la experiencia – 20 mins

**Step 2**. Al terminar de ver el vídeo, se invita a la reflexión a través de las siguientes preguntas:

      • ¿Qué me hizo pensar el vídeo?

      • ¿Cuándo fue la última vez que me sentí segura/o habitando mi piel?

      • ¿Con quién o con quienes del vídeo me identifico?

      • ¿Qué parte de mi cuerpo cambiaría y para qué?

      • ¿Con qué frecuencia me comparo con otros cuerpos u otros discursos sobre cómo debería lucir?

      • ¿Qué es la belleza y cuantós tipos de belleza conozco?

      • ¿Qué pasaría si todas las personas cumpliéramos con un único modelo de belleza?

      • Si eso pasara ¿qué sucedería con la diversidad? ¿a qué tendría que renunciar de mí?

      • ¿Es importante la diversidad y para qué?

      • ¿Qué no cambiaría de mí?

## Integrar conocimientos – 5 mins

**Step 3**. Con base a las definiciones previas sobre el autoconcepto y autoestima, más las anotaciones que se irán tomando sobre las reflexiones sobre el vídeo, se puede agregar que el autoconcepto es la imagen que construimos de nosotras/os mismas/os e influye directamente en nuestra autovaloración. Sobre el autoconcepto, la mirada del “otro” se convierte en un guía de como debo ser o como me quiero ver, es decir, la sociedad y cultura crea estándares de belleza (a veces hasta irreales) de como debo verme y ser, ejerciendo una presión (cruel y absurda) sobre mí misma/o, manteniéndonos en una constante batalla con nuestros cuerpos, resultando en un rechazando de quien soy; pero, si pudiéramos construirnos desde una mirada amorosa y compasiva, ¿cómo me gustaría verme y sentirme conmigo misma/o?  Tenemos la capacidad y el derecho de vivir una vida en armonía con nuestros cuerpos  y con quienes somos.

Activity created by Idea Dignidad

Recurso

# R1. Video - ¿qué cambiaría de mi cuerpo?

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Video |
| Enlace externo | https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI |
| Duración | 4 mins 28 segs |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Identidad, empoderamiento, autoestima |
| Publicado | 2014-11-04 |
| Resumen | Video que permite analizar factores que influyen en nuestra conformidad o inconformidad con nuestro propio cuerpo y su efecto en la autoestima. |

Actividad

# A4. Mirarme

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reflexionar sobre identidad y la influencia de las miradas, propia y externas, en la construcción de esta identidad y de la autopercepción y autovaloración. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Igualdad, adolescencia, exigibilidad, autoestima |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 1 – 12 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 25 mins• Integrar conocimientos: 20 mins  **Tiempo total**: 1 hora 40 mins |
| Materiales consumibles | • hojas A4, cartulinas A·3, lápices, làpices de colores, témperas, acuarelas, tizas, crayones, lanas. |
| Equipo | • proyector |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Step 1**

      1. Entregue a cada participante una hoja blanca y disponer en el espacio diferentes materiales (pinturas, crayones, lápices, etc).

      2. Pídales que se dibujen a sí mismas y así mismos de cuerpo completo pensando en su apariencia física pero también en su forma de ser. Esto al ser más abstracto puede ser representado de alguna forma:

Lo que me gusta (música, comida, actividades, etc.).

Lo que no me gusta,

Mis habilidades,

Mi forma de ser,

Mis sueños,

Mis debilidades.

    c. Una vez que hayan hecho el dibujo de sí mismas/os, pídales que señalen en este dibujo las partes con las que se sienten incómodas/o o las/os han hecho sentir incómodas/os?

## Reflexionar – 25 mins

**Step 2**. En plenaria motive a que las y los participantes compartan su dibujo, a través de las preguntas generadoras reflexionar:

- ¿de dónde viene esta incomodidad?

- ¿esta incomodidad qué me hace pensar y sentir sobre mí misma/o?

- ¿esto influye de alguna forma en mi autoconcepto?

- Será que a autopercepción es sólo la forma como me veo y puede estar completamente libre de lo que creo que otras personas piensan de mí?

- Cómo influyen lo que dicen las distintas redes sociales que una chica o chico hoy día deben ser o cómo comportarse?

- Será que, con la autovaloración pasa algo similar? Es decir, que el valor que le doy a lo que soy puede estar libre de la influencia de lo que otras personas esperan de mi o yo creo que esperan?

 Tomar nota de estas reflexiones e hilar con las ideas que surgieron del vídeo.

## – 40 mins

**Step 3**. Preguntar:

¿Cómo quiero construir la relación conmigo misma/o?

¿Cómo quiero que sea la relación con mi cuerpo?

¿Cómo me quiero sentir con quien soy?

¿Qué quisiera hacer con estas partes que me resultan incómodas?

Entregue a las y los participantes una cartulina A3 para que puedan plasmar (dibujar, recortar, coser, escribir, etc.)  las reflexiones o respuestas que estas preguntas les generan.

Pueden complementar, cambiar o rehacer el dibujo que hicieron al principio.

En plenaria compartir sus dibujos finales:

      • ¿cómo me sentí con esta actividad?

      • ¿Cómo me sentí cuando me estaba re dibujando?

## Integrar conocimientos – 20 mins

**Step 4**. Recoja las ideas principales de las reflexiones que el grupo ha realizado.

Proyectar la presentación ppt sobre autoconcepto y autovaloración y cómo están influidas socialmente.

Ideas claves:

      • Cuando nos relacionamos con nosotras/os mismas/os, podemos ser más duras, en comparación a como tratamos a otras personas.

      • La *autopercepción* es el resultado de la combinación de mi propia mirada y la mirada que los otros tienen de nosotros

      • Esta autopercepción está mediada por valoraciones, por lo tanto, la *autovaloración*, el producto resultante de la relación entre las valoraciones que otros hacen de nosotros, el peso que le damos a esas valoraciones y nuestra propia mirada sobre sí mismas.

      • Es decir, la interiorización y la forma como procesamos las exigencias del entorno (familiar, amistades, parejas, instituciones educativas, labores, etc.,) dan como resultado una autovaloración positiva (autoestima) o negativa (baja autoestima).

      • La *autoestima* es así, el conjunto de ideas, apreciaciones, e imágenes que una persona tiene sobre sí misma y que se expresa en la valoración positiva o negativa de su propio ser.

      • De este modo, hay una relación entre identidad y autoestima.

      • Los estándares de belleza son impuestos socialmente y se reafirman en nuestro entorno inmediato. Estos estándares se traducen en el "deber ser" de nuestro cuerpo: debe ser delgada, debe ser blanca, debe ser fuerte y musculoso, etc. Estos mandatos sobre nuestro cuerpo influyen la relación que tenemos con el en cuanto a seguridad, aceptación, autoexigencias, autocrítica, etc.

      • Todo el tiempo nos están hablando de amor propio, de autoestima y de cómo nuestro cuerpo nos debe gustar. Sin embargo, estos mismos discursos nos guían a un modelo de vida que sigue atado al "deber ser". "debes amarte", "debes llevar una vida fitness".

Activity created by Mónica Rojas Puente from Idea Dignidad

Actividad

# A5. Pambamesa

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Compartir reflexiones finales sobre el taller mientras se comparte comida con el grupo. |
| Propósito | Formar |
| Temas | Igualdad, adolescencia, exigibilidad, autoestima |
| Momento | Cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 3 – 15 |
| Fases | • Reflexionar: 20 mins  **Tiempo total**: 20 mins |
| Materiales consumibles | • Fruta, galletas, servilletas, bocaditos, platos, bebidas, vasos. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 20 mins

**Step 1**. En grupo, se crea conjuntamente un espacio para compartir y comer entre todos y todas.

**Step 2**. Mientras se comparte, se pregunta al grupo:

      • ¿Cómo me voy de esta sesión?

      • ¿Con qué pensamientos y sentimientos me quedo?

      • ¿Qué tema me gustaría abordar en un próximo encuentro?

**Step 3**. Las facilitadoras van anotando las ideas claves que comparte el grupo y se realizá una reflexión final con base a la reflexión grupal:

La sesión de hoy tuvo el objetivo de repasar los caminos que hemos transcurrido para construír nuestro autoconcepto, el cual incie sobre la valoración y estima que tengo de mi mismo/a, para darnos la oportunidad de contruír o reforzar nuevos caminos en la relación conmigo mismo/a, en donde pueda validar mi individualidad, mi cuerpo, mi ser. Con base a esto, se invita a los y las participantes a buscar un lugar acogedor para sus retratos, en donde puedan verlo en su día a día y les recuerde las reflexiones a las que llegaron hoy.

Activity created by Idea Dignidad