



OBJETIVO: Que los y las adolescentes desarrollen una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as y de los/las demás, aprendiendo a expresar sentimientos positivos.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- ❖ Dos hojas por estudiante y lápiz.



¿LA ACTIVIDAD ES...?

Individual, en grupos de 4 integrantes y en plenaria.

¿CUÁL ES SU DURACIÓN?

1 sesión de 50 minutos



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El/la tutor/a explica brevemente la actividad y el concepto de autoestima, se sugiere el contenido siguiente:

1. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as, con el tiempo vamos aprendiendo a querernos a nosotros/as mismos/as. no es una "cualidad" que recibimos a través de los genes o cuando nacemos (como puede ser el color de los ojos, un tono de piel, los dedos largos/cortos, etc.), sino que es algo que se va formando a lo largo de nuestra vida al valorarnos a nosotros/as mismos/as de forma positiva vamos aprendiendo a valorar a las personas que nos rodean.
2. Se les pedirá a los y las estudiantes que diseñen en una hoja una medalla y que en la parte de atrás (para no ser visto por sus compañeros/as) escriban sus mejores cualidades o talentos, por lo que ganaron esa medalla. Se la cuelguen o coloquen enfrente de ellos/as, es importante que esa cualidad sea atrás, y que no la puedan ver sus compañeros/as. *Duración aproximada 10 minutos.*
3. Posteriormente, en equipos de cuatro, cada estudiante se pegará en la espalda una hoja en blanco en la cual sus compañeros/as de equipo escribirán alguna cualidad o talento que los distinga y qué hizo que logrará ganarse su medalla. *Duración aproximada 15 minutos.*
4. Con su hoja en mano y aún sin quitarse la medalla ni enseñándoles las cualidades o talentos por los que la ganaron. Discutirán qué es lo que les gustó de la actividad, qué les sorprendió, y compartirán lo que sus compañeros/as escribieron en la hoja que tenían en la espalda. *Duración aproximada 15 minutos.*
5. Al finalizar mostrarán las cualidades que escribieron atrás de su medalla a sus compañeros/as y verán si coincide con lo que les escribieron en su hoja. *Duración aproximada 5 minutos*

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Preguntar a las y los estudiantes quién quiere compartir lo que aprendió durante la sesión y por qué esta actividad fue importante para el grupo y para el desarrollo de la autoestima.

Es conveniente que el/la tutor/a haga un comentario de lo que aprendió de los y las adolescentes durante esta actividad, felicitándolos y reconociendo su actitud positiva hacia sí mismos/as y los/as demás.