



UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO
GUÍA DE AUTOESTIMA
VIRTUDES Y DEFECTOS



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

AUTORA

ANA MERCEDES GARCÍA FLORES

COAUTORA

MsC. PAULINA PEÑAFIEL

ÍNDICE

Contenido	Página
ÍNDICE	3
PRESENTACIÓN	5
OBJETIVOS	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos:	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
Fundamentación Filosófica	8
Fundamentación Epistemológica	8
Fundamentación Psicológica	9
Fundamentación Pedagógica	9
JUEGOS DE AUTOESTIMA Y COHESIÓN DE GRUPO	18
TALLER: N° 1 LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ	19
TALLER N° 2 OFRECIENDO MIS SERVICIOS	21
TALLER N° 3 ADMIRO LAS CUALIDADES POSITIVAS DE MI PAREJA Y SE LO DIGO	23
TALLER N° 4 LO QUE PIENSO DE MÍ	25
TALLER N° 5 RECONOCIENDO MI VOZ	27
TALLER N° 6 NOSOTROS SOMOS CONGRESISTAS	29
TALLER N° 7 LO QUE A MI PAREJA LE GUSTA MÁS DE MÍ	31
TALLER N° 8 YO SOY CAPAZ DE MEJORAR	33
TALLER N° 9 MIS CAPACIDADES Y MIS LIMITACIONES	35
TALLER N° 10 LA CAJA MÁGICA	37
DRAMATIZACIÓN DE BUENOS Y MALOS MODALES PARA LEVANTAR LA AUTOESTIMA	39
TALLER N° 1 LA HISTORIA DEL CARPINTERO	40
TALLER N° 2 UN REGALO MUY GRANDE	43
TALLER N° 3 EL TREN DE LA VIDA	47

TALLER N° 4	TODOS SOMOS IGUALES	50
TALLER N° 5	LA JARRA DE MAYONESA Y DOS TAZAS DE CAFÉ	54
TALLER N° 6	MIS GALLETITAS	57
TALLER N° 7	PAN CON MANTEQUILLA	60
TALLER N° 8	LA CÁSCARA DE HUEVO	64
TALLER N° 9	PANTALONES MOJADOS	67
TALLER N° 10	MI PERRO FIEL	69
NORMAS DE ESTIMULACIÓN HACIA EL CAMBIO CONDUCTUAL		71
TALLER: N° 1	JUEGO CON EL OVILLO	72
TALLER N° 2	JUEGO DEL FOCO	75
TALLER N° 3	ESTO ES UN ABRAZO	77
TALLER N° 4	EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA	79
TALLER N° 5	HERIDAS DE LA AUTOESTIMA	82
TALLER N° 6	LOS BUENOS Y MALOS MODALES	85
TALLER N° 7	MI APARIENCIA PERSONAL	88
TALLER N° 8	CUANDO ERA NIÑA	90
TALLER N° 9	¿ME CONOZCO?	92
TALLER N° 10	“ME DOY PERMISO PARA EXPRESAR MIS NECESIDADES”.	94
TALLER N° 11	REFLEXIONES PARA UN CAMBIO DE ACTITUD DE VIDA	96
BIBLIOGRAFÍA		99

PRESENTACIÓN

La autoestima es una actitud básica en el convivir de los seres vivos que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del estudiante. La vida escolar ejerce una influencia decisiva en la configuración del autoconcepto, que acompañará a la persona a lo largo de toda su vida.

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de los estudiantes, los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas, la motivación contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. Toda persona tiene una opinión sobre sí misma, esto contribuye el autoconcepto y la valoración que hacemos de nosotros mismos en la autoestima.

La autoestima de un individuo nace el concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él.

Es el grado de satisfacción consigo mismo, poniendo especial énfasis en su propio valor y capacidad; es lo que la persona se dice a sí mismo.

Incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficiencia y el sentimiento de ser valioso, el sentido más general el ser competente y valioso para otros.

El Autoconcepto se forma a través del tiempo y de las experiencias vividas por el sujeto.

En el Colegio Técnico “Fausto Vallejo E”, contamos con la mayoría de jóvenes que vienen de hogares con una autoestima negativa, el mismo que se debe a hogares desorganizados, madres solteras, hijos huérfanos y parte de ellos sienten soledad por la migración de sus padres

Con estos antecedentes se ha elaborado una guía para trabajar con los estudiantes empleando estrategias que permita provocar en el estudiante la autoestima en forma positiva la misma que está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo, el interés, reconociendo así sus potencialidades y debilidades para aumentar las unas y disminuir las otras.

Se plantea algunas lecturas de reflexión que con la ayuda de los docentes y de los padres de familia se pueda socializar e incentivar a una vida de estímulos y acciones que favorezcan a una convivencia más humana.

OBJETIVOS

Objetivo General

Fortalecer la autoestima de los jóvenes a través de la aplicación estrategias metodológicas para mejorar las relaciones interfamiliares y estudiantiles

Objetivos Específicos:

1. Concienciar en los estudiantes el valor de sí mismos frente a los demás mediante el uso de juegos de autoestima y cohesión de grupo para mejorar su autoconcepción incrementando su seguridad.
2. Reflexionar sobre el valor de las cosas no materiales a través de la dramatización de buenos y malos modales para levantar la autoestima que provoquen en los estudiantes espacios de reflexión y análisis del comportamiento humano.
3. Lograr un cambio de actitud en los estudiantes mediante normas de estimulación hacia el cambio conductual para enseñar a respetar las diferencias individuales tanto físicas como psíquicas

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Fundamentación Filosófica

Morín expresa “Es preciso sustituir un pensamiento que aísla y separa por un pensamiento que distingue y conecta; es preciso sustituir un pensamiento disyuntivo y reduccionista por un pensamiento de la complejidad.” (Velilla, 2002)

Este autor manifiesta que es indispensable crear mentes que tengan la capacidad de conjugar personamientos, de entrelazarlos y así obtener conocimientos que beneficie a todos, de esta forma se puede ir relacionando la información en diferentes ámbitos de la educación, haciendo que el conocimiento sea útil.

Así mismo es indispensable lograr que cada uno de los estudiantes desarrolle su inteligencia interpersonal y adquiera la capacidad de trabajar en equipo para plantear soluciones a los problemas que están presentes en el mundo actual, ya que trabajando de manera conjunta se puede encontrar más fácilmente el camino que dirija al cambio de la sociedad actual.

Fundamentación Epistemológica

Piaget expresa que “Si un individuo es pasivo intelectualmente, no conseguirá ser libre moralmente” (Pazmiño, 2008)

Este autor manifiesta que todo ser humano necesita aprender para crecer intelectual y espiritualmente, ya que solo a través de la educación se puede desarrollar en los estudiantes, la inteligencia interpersonal mediante la cual se pueden ver las cosas desde el punto de vista de los demás. Es necesario aprender a disfrutar, trabajar, convivir con otras personas, para poder fortalecer las habilidades de socialización necesarias para vivir en armonía. Desarrollar una buena capacidad de decir cómo se sienten los demás por su tono de voz o lenguaje corporal, puede ser una herramienta que permita hacer sentir mejor a las otras personas, lo que puede ayudar a que estas se sientan bienvenidas lo que contribuye a la sana convivencia.

Fundamentación Psicológica

Vygotsky decía que “Para comprender el lenguaje de los otros no es suficiente comprender las palabras; es necesario entender su pensamiento” (Ibáñez, 1990)

Este autor menciona que para comprender a las demás personas es necesario practicar la empatía ya que solo así se puede saber cómo piensan. Es necesario enseñar a los estudiantes a desarrollar la capacidad de establecer una buena relación con los demás de forma rápida y sencilla, haciendo que se sientan a gusto, ya que cada uno de nosotros está equipado con los conocimientos necesarios para fortalecer la inteligencia interpersonal, así como adquirir una capacidad de comunicar de e manera clara y precisa ideas y pensamientos, sin herir los sentimientos de los demás, siendo esta una destreza vital para tener una buena relación humana.

De hecho es importante aprender a mantener una buena relación con los compañeros y maestros ya que la confianza, el respeto y la consideración son elementos clave para mantener ambientes saludables donde se puedan construir conocimientos de manera conjunta.

Fundamentación Pedagógica

Bruner expresa que “Cualquier materia puede enseñarse a cualquier persona siempre que se lo haga en alguna forma adecuada” (Pinedo & Santillán, 2014)

Bruner afirma que toda persona evoluciona intelectualmente, según se vaya desarrollando a lo largo de su vida, y en cada uno de estos momentos tiene una manera característica de considerar al mundo y de explicárselo a sí mismo. La tarea de enseñar inteligencia interpersonal a un estudiante de cualquier edad requiere que le presentemos la información de manera que pueda comprender y asimilarla, utilizando técnicas, instrumentos y métodos innovadores que garanticen que este estudiante pueda aprovechar en el futuro los conocimientos que se le imparten.

Cada docente debe procurar utilizar los medios necesarios para traducir la experiencia educativa de una manera eficaz, haciendo que el estudiante comprenda, fortaleciendo

de esta manera su capacidad para captar, transformar y construir, desarrollando su intelecto y raciocinio.

Metodología de autoestima

Metodología

La metodología se considera como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal (Piña , 2014).

Se puede indicar que las estrategias son métodos a seguir para lograr un determinado objetivo, así como también pueden figurar como las habilidades para dirigir un asunto determinado.

Dentro de una investigación puede desarrollarse muchas metodologías como la cualitativa y cuantitativa, siendo la primera que permite la recolección de datos sobre las variables.

La Autoestima

Podemos decir que la autoestima es la discrepancia que existe entre lo que pensamos que somos y lo que nos gustaría ser, es decir, es como valoramos lo que pensamos que somos (Solís, 2010).

En la autoestima, podemos hablar de cinco áreas: área social (sentimientos del estudiante o adolescente sobre las relaciones con sus amigos), área académica (qué piensa de su faceta como estudiante), familiar (cómo se siente como parte integrante de su familia), imagen corporal (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas) y autoestima global (valoración general que hace de sí mismo).

La Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso (a), digno (a), que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

La autoestima es una serie de creencias o sentimientos hacia nosotros mismos, las percepciones que tenemos de nosotros. La manera como nos definimos influye en nuestras motivaciones, actitudes y comportamientos, e influye en nuestra respuesta emocional.

La autoestima de una persona es muy importante porque puede ser el motor que la impulse a triunfar en la vida, no en el plano económico sino en el terreno de lo personal; o hacer que se sienta verdaderamente mal aun a pesar de que parezca que lo tiene todo.

Relación de la metodología con la autoestima

La metodología es considerada como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación tanto cualitativa como cuantitativa, permitiéndonos la recolección de datos. En cambio la Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás, saber que eres valioso (a), digno (a), que vales la pena y que eres capaz de triunfar en la vida, que debes respetarte a ti mismo y debes enseñar a los demás a hacerlo.

Inteligencia interpersonal

Es la que nos permite entender a los demás, es más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio. Se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales. (Nóstica, 2009)

La inteligencia interpersonal forma parte del modelo de inteligencias múltiples de Howard Gardner, aunque otras corrientes psicológicas la denominan empatía. El modelo de Gardner propugna que no existe una única forma de entender el concepto de inteligencia ya que eso es un enfoque restrictivo del problema, sino una multiplicidad de perspectivas en adecuación a los distintos contextos vitales del hombre y de los animales. Se pueden desarrollar carreras como: políticos, trabajadores sociales, comunicadores, locutores, diplomáticos, en general toda persona que tenga que desarrollarse con mucha gente y entenderla.

La inteligencia interpersonal permite comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Domina la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos, ya sea como un miembro más o como líder.

La podemos detectar en personas con habilidades sociales definidas, políticas, líderes de grupos sociales o religiosos, docentes, terapeutas y asesores educativos. Y en todos aquellos individuos que asumen responsabilidades y muestran capacidad para ayudar a otros. Son aquellos individuos que poseen la llave de las relaciones humanas, del sentido del humor: desde pequeños disfrutaban de la interacción con amigos y compañeros escolares, y en general no tienen dificultades para relacionarse con personas de otras edades diferentes a la suya. (Mofín, 2014)

Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros estudiantes. Desde el punto de vista del profesor es también tremendamente importante porque de ella depende que acabemos el curso en mejor o peor estado anímico. (Gallego, 2015).

Para los estudiantes es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible. Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Desde el punto de vista de los profesores no podemos olvidar que en muchos países los enseñantes son una de las profesiones con mayor índice de enfermedades mentales como la depresión. Si nuestros estudiantes pasan por periodos de frustración y tensión, ¿qué no decir de nosotros, los profesores? A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo. Algunos sistemas escolares incluyen periodos lectivos (como las horas de tutoría) en los que trabajar la

inteligencia intrapersonal. Además hay asignaturas, como las lenguas, en las que se pueden incluir fácilmente actividades dirigidas a potenciar la inteligencia intrapersonal

Relación de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal

Se debe a que la inteligencia interpersonal es más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio (Rojas, 2013). Mientras que la inteligencia intrapersonal es la que determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros estudiantes. Desde el punto de vista del profesor es también importante porque de ella depende que concluyamos la trayectoria del curso en mejor o peor estado anímico. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Virtudes y defectos de la autoestima

Virtudes

Las virtudes son el patrimonio moral del hombre. Ellas le ayudan a comportarse bien en toda circunstancia, es decir, a hacerle bueno en el sentido más verdadero y completo. Ningún hombre nace bueno o malo, como nadie nace médico o artesano, pero de la naturaleza recibe la capacidad para llegar a serlo. Y el deber de ser virtuosos, es decir, buenos en el sentido auténtico, debe ser un empeño de todos porque todos deben buscar mejorar moralmente. No existe otra posibilidad: o se hace uno mejor o se hace peor. Esto significa o que se adquieren las virtudes o nos abandonamos a los vicios. (Arieta, 2013)

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable, la acción debe ser adecuada a la consciencia, la virtud es un hábito bueno que hace al hombre capaz de cumplir el bien de un modo fácil y gratificante. La distinción fundamental es entre virtudes adquiridas, es decir, que se adquieren con nuestro esfuerzo a través de la repetición de acciones buenas, y virtudes infusas, es decir, recibidas como don de Dios junto con la gracia santificante.

Según Santo Tomas y otros autores. “La virtud es un hábito operativo bueno”. Por lo tanto que las virtudes son un tipo de cualidades estables, crear hábitos positivos es muy importante en la moral por que se ocupa no sólo de hacer o no hacer ciertas cosas, sino también del deshacerse en las persona.

El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender, pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje. (Branden, 2009)

Sugerencia de actividades:

Una de las metas primordiales de la educación es el desarrollo de la autoestima del joven, que abarca los sentimientos que tiene acerca de sí mismo, incluyendo el respeto y la autovaloración. Para ello debe aprender a sentirse valioso, digno de ser amado, competente y capaz de aportar algo a los demás. Para lo cual los padres deben crear un ambiente de calidez y contención de los impulsos primarios del joven, crearle un clima democrático pero firme, protector y que le brinde seguridad. (García, 2015)

Una educación que fomente la autoestima debe abarcar estos elementos:

a) Equidad:

Donde se crece sabiendo que se tienen derechos y obligaciones, y que los demás también los tienen (García, 2015)

b) Sentido de comunidad:

Se debe buscar el compartir propósitos comunes, en un ámbito positivo, significativo y enriquecedor.

c) Participación:

Es de vital importancia que el hijo colabore con los padres y hermanos en actividades comunes como la limpieza del hogar, realizar la siembra de plantas y cuidarlas, hacerse cargo de una mascota, etcétera, ya que participar lo hace sentirse parte de un grupo, interrelacionado con éste y sabiéndose capaz de aportar algo.

Formación de grupos cooperativos: debe hablarle y enseñarle al joven a convivir con otras culturas, por lo menos conocerlas y no juzgarlas de antemano y participar con personas de otros grupos además del familiar para no limitar su abanico de posibilidades sociales.

d) Procesos de aprendizaje activo:

Propiciar la discusión de problemas y búsqueda común de soluciones, discusión sobre éstas y la adaptación adecuada de alguna de ellas (Yulhya, 2010).

Algunos de los recursos para promover la autoestima y la capacidad de reflexión intrapersonal pueden ser los círculos de elogio, donde los miembros del grupo, ya sea familiar, escolar o entre amigos dice un elogio de cada uno de los integrantes y posteriormente se abre la dinámica para comentar lo que ahí se habló.

Es importante el reconocimiento individual de los aspectos positivos que tiene un adolescente, pero hay que tener la sensibilidad suficiente para saber si éste prefiere que se lo digan en forma privada o pública. En la medida de lo posible, es importante que el elogio se brinde cuando se ha realizado con habilidad un trabajo, por ejemplo, ayudar a la limpieza del hogar. Es importante elogiar pero sin exagerar, ya que puede resultar contraproducente.

Se deben mantener expectativas altas para cada uno, apoyando en el logro de metas pequeñas pero conducentes al lugar esperado, haciendo comentarios como lo ves, tú puedes hacerlo. El joven debe aprender poco a poco a reconocer qué cosas le gustan y cuáles le disgustan, reconocer sus preferencias y cómo éstas se diferencian de los sentimientos.

La capacidad de reflexionar sobre los propios sentimientos y pensamientos es otra de las metas importantes de la educación y en la que se emplea de lleno la Inteligencia intrapersonal: “pensar acerca del pensamiento”, es un aspecto del meta conocimiento y en ello interviene la autoconciencia de cómo somos y cómo reaccionamos, cuál es nuestro estilo para realizar los trabajos, nuestra perseverancia en alcanzar las metas, la capacidad para asumir riesgos, cómo y en qué concentramos la atención.

Implica practicar la autoobservación y adquirir una conciencia más sutil de nosotros y de nuestro comportamiento, porque conociéndonos tenemos mayor posibilidad de superarnos (Carrizosa, 2005).

Los padres deben estar conscientes de que enseñar a reconocer sentimientos y crear un ambiente de aceptación para que los miembros de la familia puedan expresarlos, es tal vez una de las metas más difíciles de lograr: se puede permitir expresar el enojo, pero es necesario enseñarles que esta expresión debe tener límites que no vulneren la seguridad y el derecho de los demás.

Con la maduración y un clima afectivo y comunicativo adecuados, el estudiante aprende a poner nombre a sus sensaciones y distinguir cuando está nervioso, aburrido, triste, alegre, tranquilo, esperanzado, etcétera, y relacionar qué situaciones están ligadas a determinados sentimientos, por ejemplo: inquietud ante un examen si no he estudiado bastante, cuando oigo determinado tipo de música me relajo, o cuando oigo otra música necesito mover mi cuerpo y bailar.

Al llegar a la adolescencia muchos chicos y chicas se interesan en escribir su diario personal, lo cual puede ser una señal de que han entrado al mundo de la reflexión, de la interacción social, de la necesidad de saber qué se siente y de vivir y manejar esas sensaciones.

Ayudarlos a reconocer sus cualidades y poderlas decir en voz alta, ayudarlos a reconocer que los errores y fracasos son parte de la vida y que sirven como aprendizaje y siempre darles la oportunidad de enmendarlos, es reforzar sus capacidades intrapersonales y utilizarlas en su propio provecho.

Desde luego que en la formación de este tipo de inteligencia, el factor más importante es la propia autoestima que los padres y adultos que los rodean tengan sobre sí mismos, pues los pequeños se fijan más en lo que hacen que en lo que dicen y los toman como modelos.

Cuando la inteligencia intrapersonal se halla bien desarrollada, el autoconocimiento consiste en anteponer un funcionamiento más armonioso de la comunidad a los propios intereses. En el cultivo del altruismo y la interacción generosa con los demás, tenemos más aprecio de nuestra identidad; y al saber con más conciencia quienes somos, podemos contribuir a su vez al perfeccionamiento de los demás.

Howard Gardner postula que nuestro sentido del ser es resultado de la fusión del propio conocimiento interpersonal e intrapersonal y propone que ambos se encuentran indisolublemente vinculados: sólo a través de la relación con los demás, un individuo puede alcanzar el conocimiento de su yo. (Yulhya, 2010)

JUEGOS DE AUTOESTIMA Y COHESIÓN DE GRUPO

¿Cuál es el objetivo?

La realización de estas actividades tiene como objetivo final que descubran sus cualidades, virtudes y aquellas cosas que les hacen únicos, uno entre un millón. Las preguntas buscan contribuir a que aprendan hábitos cognitivos y conductuales que les ayuden a sentirse mejor consigo mismos y a desarrollar niveles de autoconfianza más elevados

¿Cómo se desarrolla?

La ejecución de las actividades de autoestima favorece el desarrollo de un clima de confianza, participación y respeto entre todos los estudiantes de la institución educativa.

- Explicar al alumnado el sentido de las actividades y escucharlos aceptando opiniones diferentes.
- Trabajar en círculo facilita la interacción entre todos los estudiantes que participan.
- Evaluar del desarrollo de cada técnica es un elemento importante. Al finalizar cada una de ellas debemos realizar una puesta en común en torno a cómo nos hemos sentido, qué nos ha resultado más positivo y qué nos ha gustado menos.

¿Cómo se aplica?

Los estudiantes han progresado considerablemente desde la primera sesión, donde la mayor parte del grupo era introvertido exceptuando algunos estudiantes bastantes extrovertidos, hasta la última, donde realizaron las actividades de reflexión personal. Estas actividades expuestas en la unidad le ayudaban a conocer aún más a sus compañeros, a perder la timidez y a saber expresarse mejor. Independientemente de las valoraciones subjetivas, tengo que afirmar que teniendo en cuenta tanto la actitud presentada en clase, como los exámenes teóricos y grupales, estos estudiantes han sido evaluados con bastante nota, ya que desde el primer día de trabajo mostraron una actitud bastante activa, reflejando esas actitudes y conocimientos en los exámenes.

TALLER: N° 1

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ

OBJETIVO: Reconocer las virtudes de cada estudiante mediante el diálogo entre parejas para incrementar la autoestima

PROCEDIMIENTO

- Pedir a los estudiantes que elijan una pareja, sin importar el sexo; sea alguien que no conoce o alguna compañera que quiere conocerla un poco más.
- Las señoritas estudiantes se sientan frente a frente, en una posesión cómoda y relajada.
- Seguidamente se pide a cada pareja, que en un lapso de 3 minutos platique al otro lo que más le guste de mí.
- Durante este tiempo, su pareja no podrá hablar nada en absoluto; basta una sonrisa, una tierna mirada o un parpadeo, para demostrar el gran beneficio por la otra.
- Efectuados los 3 minutos, las parejas intercambian su rol de manera similar como lo hicieron al inicio por un lapso de 3 minutos.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Hojas de trabajo

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar la importancia de reconocer sus fortalezas y mejorar su imagen mediante el intercambio de cualidades.

EVALUACIÓN

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Confía en sí mismo			
2	Muestra seguridad al actuar			
3	Se responsabiliza por lo que siente y piensa			
4	Reconoce sus virtudes y defectos			

TALLER N° 2

OFRECIENDO MIS SERVICIOS

OBJETIVO: Identificar las fortalezas y debilidades de cada estudiante mediante un autoanálisis como seres únicos e irrepetibles

PROCEDIMIENTO

- Con un grupo de estudiantes del primer Año de Bachillerato formar un semi círculo y en un tiempo máximo de 5 minutos.
- En una hoja en blanco cada estudiante escribirá todas sus habilidades, afinidad por algún oficio o profesión, como si fuera una solicitud de trabajo, ofreciendo sus servicios, encaminándose a un buen futuro para beneficio de él y la sociedad.
- De esta manera demostrara la predisposición, la buena voluntad y la fuerza de carácter para ejercer un puesto.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Tarjetas de 13 x 20 cm.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar y reconocer las fortalezas y debilidades

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Es capaz de controlar sus impulsos			
2	Es abierto y flexible con las otras personas			
3	Respeto a sus compañeros			
4	Valora sus actitudes			

TALLER N° 3

ADMIRO LAS CUALIDADES POSITIVAS DE MI PAREJA Y SE LO DIGO

OBJETIVO: Estimular a los estudiantes para que resalten las cualidades de sus compañeros y así mejorar la autoconcepción de la otra persona

PROCEDIMIENTO

- Con los estudiantes formar parejas para que dialoguen entre sí.
- Solicitar a cada estudiante que escriban 4 a 5 cualidades positivas de su pareja, esto puede ser (en lo físico, en una sonrisa agradable, aspectos de su personalidad ser amable, o en sus habilidades, destrezas).
- Transcurrido unos pocos minutos las parejas leen lo que han escrito sobre sus cualidades y reconocen realmente lo positivo que hay en cada uno de ellos.
- Después ellos conservaran todo lo bonito que han descrito sobre su pareja permitiendo de esta manera una relación transparente.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Tarjetas

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar y reconocer la importancia de sus cualidades positivas.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Platica sobre cómo se siente con los demás			
2	Valora a los demás y los acepta como son			
3	Toma decisiones con autonomía			
4	Se integra con facilidad al grupo			

TALLER N° 4

LO QUE PIENSO DE MÍ

OBJETIVO: Resaltar la importancia de la autoestima mediante el reconocimiento de lo valioso e importante que es uno como ser humano.

PROCEDIMIENTO

- Formar grupos de dos estudiantes.
- El docente pedirá a los estudiantes que piensen y mediten diciendo Quien soy yo? Que aspiro para el mañana? ; o que es lo que más me gusta de mí.
- Luego comparten con su compañero de clases, el texto que escribieron sobre lo que son y su manera de pensar.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Hojas de papel

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Sensibilizar sobre los malos hábitos para un cambio de actitud

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Esta consiente de los aspectos de su persona que debe cambiar			
2	Discrepa sin usar la agresividad			
3	Toma iniciativa para hacer amigos			
4	Controla sus impulsos en el grupo			

TALLER N° 5

RECONOCIENDO MI VOZ

OBJETIVO: Identificar las características de su voz, como un elemento único en cada persona, frente a diferentes circunstancias a las que se enfrenta en su vida diaria.

PROCEDIMIENTO

- En el diario compartir de la vida estudiantil, cada estudiante habla, grita, se ríe; cuando está molesto triste o tiene problemas en su hogar.
 - ❖ Para lo cual hemos formado parejas.
 - ❖ Entre ellos conversan, discuten sus problemas; citan ejemplos; cuando dan una lección oral, cuando asisten a una reunión de gran magnitud, están en medio de una multitud, o al frente de alguien a quien no desean ver.
 - ❖ Durante este dialogo cada miembro de las parejas escuchen mutuamente su voz y los diferentes cambios de tono; dependiendo la ocasión, problema o situación que se encuentren.
 - ❖ Mediante esta charla, las parejas reconocen su propia voz y comentan entre ellos.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Papel en blanco, lápiz.
- Hoja con tres frases.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar la importancia del respeto a ser escuchado.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Aprecia las cualidades de sus compañeros			
2	Se comunica de forma clara y directa con los demás			
3	Se relaciona adecuadamente con maestros y estudiantes			
4	Valora la importancia de ser escuchado			

TALLER N° 6

NOSOTROS SOMOS CONGRESISTAS

OBJETIVO: Incrementar la capacidad de argumentación de los estudiantes, mejorando el uso del tono, ritmo y entonación de la voz para incrementar su autovaloración

PROCEDIMIENTO

- Elegir un tema, el mismo que tenga ventajas y desventajas; a los estudiantes se les divide en dos grupos y uno de ellos se encomendará de defender el tema y el otro de pelear.
- El tiempo de cada participación será de 10 minutos para exponer sus argumentos sobre el tema.
- Realizar la plenaria en 30 minutos aproximadamente; considerando el número de estudiantes; bajo las siguientes reglas.
 - a) Cada participante dispondrá de 3 minutos como máximo para emitir su criterio.
 - b) Los participantes que representen a cada grupo lo hará en forma alternada.
 - c) No podrá participar por dos veces seguidos sólo cuando haya terminado su grupo.
 - d) Cuando la participación sea equitativa, se pondrá punto final a la plenaria.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Un micrófono.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Practicar la libre expresión de cada uno de los estudiantes.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Respeto el turno para hablar			
2	Es capaz de fijarse metas			
3	Cuando se equivoca lo reconoce y pide disculpas			
4	Se expresa convincentemente ante los demás			

TALLER N°.7

LO QUE A MI PAREJA LE GUSTA MÁS DE MÍ

OBJETIVO: Incrementar la autoestima de cada estudiante, al identificar los aspectos valiosos de su persona ante los demás

PROCEDIMIENTO

- Reunir en parejas a los estudiantes y solicitar que durante un minuto, cada quien confesara lo agradable de su pareja.
- Posteriormente comentaran lo que tienen en común entre los dos.
- Pasados los 5 minutos concluirán todo lo que a mi pareja le gusta más de mí.
- Al termino del dialogo debe preguntar a su pareja cuan satisfecho se siente de haber escuchado lo más bello que existe entre ellos.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Ninguno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Concientizar la importancia del dialogo para incrementar la autoestima.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Es capaz de trabajar en grupo			
2	Tiene una actitud creativa y motivadora			
3	Enmienda las equivocaciones realizadas			
4	Es optimista al realizar la tarea encomendada			

TALLER N° 8

YO SOY CAPAZ DE MEJORAR

OBJETIVO: Ayudar al estudiante a identificar los aspectos en los que puede mejorar, mediante el dialogo entre parejas, y así lograr un crecimiento personal.

PROCEDIMIENTO

- Distribuir a los estudiantes en parejas.
- Luego que se sientan cómodas y se miren a los ojos frente a frente
- En un determinado tiempo de 3 minutos y un corto parlamento expresen, el uno hacia el otro sobre un tema a discutirse, sus ventajas y desventajas; Que enfoquen hacia el futuro inmediato e incluso confesaran sus afectos y defectos personales.
- Utilizando el lenguaje mímico y psicológicamente, las interrogantes de cada pareja, sabrá elegir la mejor.
- De esta manera tratarán de superarse el uno al otro.
- Una vez terminada la participación de cada pareja, en el tiempo acordado, el docente será el encargado de dar el resultado final.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Tarjetas

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Determinar la importancia de la comunicación escolar e interfamiliar.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Determina la importancia de la comunicación familiar y escolar			
2	Se quiere como es			
3	Sabe que es capaz de mejorar			
4	Conversa en forma sincera y libre con los demás			

TALLER N°. 9

MIS CAPACIDADES Y MIS LIMITACIONES

OBJETIVO: Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones mediante un análisis personal para identificar cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

PROCEDIMIENTO

- Exponer a los estudiantes lo indeterminado de la autoestima, algunas veces dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día, es para identificar los hábitos y lograr control sobre ellas.
- Escribir en una hoja dividida en el lado izquierdo como se siente, piensa y actúa cuando se está bien con uno mismo, en el lado derecho, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.
- Pedir a los estudiantes que observen esas dos etapas como parte de ellos mismos que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda interpretar.
- Participar en grupos de tres lo que se escribió tratar de igualar al tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para exaltar o disminuir su autoestima.
- Al finalizar debe llevar a cabo una “lluvia” de opiniones, usando la imaginación para sugerir las conveniencias posibles de engrandecer la autoestima.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

- Se muestra al grupo de estudiantes que colaboren con todo el grupo las experiencias y las conclusiones de este ejercicio, quedando claro lo asimilado sobre la adecuada autoestima.

MATERIALES:

- Hojas de papel bond y lápiz para cada estudiante.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Compartir las experiencias vividas para elevar la autoestima en los estudiantes del primer Año de Bachillerato.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Piensa que el éxito es el resultado del esfuerzo			
2	Es capaz de orientarse a la metas que se propuso			
3	Confía en su capacidad de pensar			
4	Respeto las semejanzas y diferencias que tiene con sus compañeros			

TALLER N° 10

LA CAJA MÁGICA

OBJETIVO: Reforzar la autoconcepción de los estudiantes, mediante la reflexión y valoración de sí mismo para hacerle sentir una profunda gratitud por ser quien es.

PROCEDIMIENTO

- Efectuar las siguientes preguntas:
- ¿Quién creen ustedes que es la persona más importante en el universo?
- Admitir que los alumnos manifiesten, se continúa diciendo “yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual ustedes disfrutarán de la oportunidad de mirar a la persona más importante en el universo”.
- Solicitar que cada estudiante se aproxime para mirar al interior de la Caja Mágica.
- Primeramente antes de mirar, se le pregunta al estudiante a quién cree que verá en la caja.
- Solicitar al alumno que regrese a su puesto y que mantenga en secreto este descubrimiento, que no hable con nadie.
- Cuando todos hayan completo de mirar se pregunta a todos ¿”quién fue la persona más significativa que vimos en la caja mágica? Todos dirán “yo”.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Una caja en el fondo con un espejo para

reflejar el rostro de la persona que mira al interior de la caja.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Conocer la importancia de auto valorarse y buscar su autodeterminación de sí mismo.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Confía en su capacidad de comprensión			
2	Se conoce a sí mismo y se quiere			
3	Reconoce sus cualidades físicas			
4	Muestra autodignidad			

DRAMATIZACIÓN DE BUENOS Y MALOS MODALES PARA LEVANTAR LA AUTOESTIMA

¿Qué es?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos

¿Por qué es importante?

La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan.

La autoestima es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental.

¿Para qué sirven?

La autoestima positiva es importante porque cuando los estudiantes la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son efectivas y productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente, en forma positiva y pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan humillar a los demás para sentirse bien."

TALLER N° 1

LA HISTORIA DEL CARPINTERO

OBJETIVO: Reconocer que cada persona es el artífice de su propia vida, a través del análisis y dramatización del contenido del texto que ayuda a reconocer la importancia del esfuerzo diario



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO:

En la parroquia Sibambe vivía un viejo carpintero llamado Pedro que, fatigado de tanto trabajar, decidió acogerse al retiro y dedicarle un espacio a su familia.

Evidentemente se lo informó a su patrono, no obstante iba a extrañar su sueldo, aunque necesitaba dinero, no pensó dos veces, lo que le importaba era estar con su familia; y manifestó de alguna forma sobreviviré.

El constructor se afligió al recibir la noticia de que su mejor carpintero llamado Pedro se retiraría y le solicitó de favor que le diera construyendo una casa más antes de su retiro. Pedro el carpintero aceptó el ofrecimiento del jefe y empezó la construcción de su última casa pero, a medida que pasa el tiempo, se dio cuenta que su corazón estaba saturado de tanto trabajo.

Se sintió arrepentido de haberle aceptado la propuesta de su jefe, Pedro no puso toda su energía y su dedicación que siempre ponía cuando construía una casa y construyó con materiales de mala calidad. Según Pedro, era la forma más infortunada de terminar una encantadora carrera, a la cual le había consagrado la mayor parte de su vida.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

Cuando termino de construir la casa el contratista vino a inspeccionar el trabajo, al terminar la inspección le dio la llave de la casa a Pedro el carpintero y le dijo: "Esta es tu casa, mi obsequio para ti y tu familia por tanto años de tu sacrificio y por ser un amigo fiel.

Pedro sintió que el mundo se le derrumbaba...Fue grande el pavor que sintió al recibir la llave de la casa, el manifestó tan sólo hubiese sabido que estaba construyendo mi propia casa, lo hubiese construido con mucho amor y de una manera diferente.

De la misma forma pasa con nosotros, a diario edificamos amistades en nuestras vidas, y en muchas ocasiones no ponemos el mayor esfuerzo posible para que nuestra relación prospere y siga adelante, con el pasar del tiempo nos damos cuenta de la necesidad que tenemos de que esa relación regenere.

Si lográsemos hacer de nuevo, lo formaríamos totalmente diferente, pero no es posible regresar, tú eres el carpintero, cada día martillas un clavo, colocas una puerta, o levantas una pared.

Pensemos que: "La vida es un proyecto que lo hacemos nosotros mismos, nuestras actitudes y las selecciones que hacemos hoy construyen la casa en la cual vivirás el día de mañana". ¡Edifica sabiamente recuerda... trabaja como si no requirieras el dinero; ama como si nunca te hubiesen herido; baila como si nadie te estuviera mirando...

Para el universo tal vez tú seas una sola persona, pero para una persona tal vez tú seas el universo...

MATERIAL:

- Llaves
- Martillo, clavos, serrucho, etc.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

Valorar la importancia de recibir y extender un agradecimiento, sin recibir nada a cambio

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Valora sus cualidades corporales y psicológicas			
2	Actúa según se siente, sin afectar a los demás			
3	Se acepta como realmente es			
4	Presenta normas de cortesía			

TALLER N° 2

UN REGALO MUY GRANDE

OBJETIVO: Destacar la importancia de recibir algo y extender un agradecimiento fraterno, usando dramatizaciones para que los estudiantes reconozcan el valor de las cosas no materiales



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO:

Esta lectura empieza cuando ciertos estudiantes del Colegio Fausto Vallejo Escobar pertenecen a unos de estos grupos de la iglesia, los cuales organizan un evento en donde deciden pedir ropa, caramelos y otros donativos para así llegar a los estudiantes de la zona y de sus alrededores no tienen la posibilidad de recibir regalos en épocas navideñas, el salón del colegio se llenó de gente para donar, mientras los estudiantes repartían chocolate y panes a los señores que donaban ; Juan estudiante del primer Año de Bachillerato se encargaba de recibir las donaciones y revisar la condición de los regalos y otros cantaban villancicos. En esos momentos, se le presenta una señora ancianita de edad avanzada de ropas un poco despedazadas y maltratadas por el tiempo, de olor maloliente que se encerraba en el salón.

- Juan se acerca a la ancianita y le pregunta "Le puedo ayudar en algo" le dice.

- La ancianita manifiesta "Vengo a donar esta muñeca"

Juan al ver la muñeca y siendo el representante de revisar la calidad de las donaciones, debía notar que la muñeca estaba sucia, le faltaba un ojo y tenía años de deterioro; pero comprendía que debía recibirla al ver su rostro: lleno de entusiasmo por contribuir a esta buena acción, tomo la muñeca y la coloco donde estaban los demás regalos, le ofreció un chocolate caliente y pan, pero ella salió del salón sin probar alimento alguno.

Inmediato dejo de pensar en lo que había sucedido gracias a la cantidad de trabajo que tenía., llegó, gran cantidad de estudiantes ansiosos por recibir los regalos hizo, se empezó a formarlos uno por uno para que fueran retirando su regalo; el evento fue todo un éxito.

Al finalizar el evento, se dio cuenta que sólo quedó la muñeca sobre la mostrador de regalos, sin darle tanta importancia dejo que las cosas pasaran y Juan comenzó a limpiar y recoger todo.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto V.

Al salir del colegio, emprendía la caminata por la plaza de Sibambe para tomar el carro del recorrido que le llevaría a su casa, contento por la buena acción que hicieron.

Al llegar al descanso del Bus, alguien se dirigió a él y le habló.

- "Joven, joven".

Era la ancianita que se encontraba sentada en el piso, atendiendo un puestecito de venta de caramelos, y le pregunta.

- "¿Se acuerda de mí?"

- "Sí, cómo no; contesto impresionado por la pregunta y aún sorprendido de hallarle en ese lugar.

- "¿Cómo les fue, les gustó mi regalo?" - le dijo.

En ese momento Juan no supo que contestar y no le dio tiempo de recapacitar sobre quién era... tenía la misma mirada que aquella noche en que le dio la muñeca.

- "¡Sí, claro! los estudiantes se pelearon por ella, tanto, que tuvimos que esquivar para ver quién se quedaba con ella..." - le manifestó.

La ancianita lo miró con ojos de afecto, como dándose cuenta de su falsa respuesta, y con ojos mojados, no sé si por sentimiento o por lo frío del viento que esa noche corría en esa esquina, simplemente responde:

- "Gracias, muchas gracias".

Ella siguió con su venta y Juan abordó bus del recorrido, tratando de no dejar emerger su llanto, manifestó jamás la volví a ver, creo que ese fue el excelente regalo de aquella Navidad.

MATERIAL:

- Una muñeca
- Una Taza de chocolate, pan, etc.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes del primer Año del B.

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar la importancia de quien lo da el mejor regalo y aceptarlo con mucho amor.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Se siente idóneo para enfrentar los retos de la vida			
2	Defiende los valores y principios en los que cree			
3	Se mira como un ser capaz y valioso			
4	Analiza lo bueno y lo malo para una buena convivencia			

TALLER N° 3

EL TREN DE LA VIDA

OBJETIVO: Destacar la importancia de trabajar en conjunto y en paz, para mantener buenas relaciones sociales como una forma de aprender a convivir mejor.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

En esta lectura Enrique estudiante del primer Año de Bachillerato leyó un libro que comparaba la vida con un viaje en un tren, una lectura considerablemente interesante, cuando es bien explicada, la existencia no es más que un viaje en un tren, completo de embarques y desembarques, rociada de accidentes, sorpresas agradables en algunos casos y de arduas angustias en otros, al nacer nos trepamos a un tren y nos chocamos con algunas personas, las cuales creemos que siempre estarán con nosotros en este viaje (nuestros queridos padres).

Lastimosamente la verdad es otra, ellos bajarán en alguna estación abandonándonos y dejándonos huérfanos de su cariño, amistad y su compañía inevitable.

Esto no imposibilita que se escalen otras personas que serán muy especiales para nosotros, es decir llegan nuestros hermanos, amigos y esos amores extraordinarios.

De los estudiantes que toman este tren, habrá también los que lo hagan como un simple paseo, otros hallarán solamente tristeza en el viaje, y habrá otros que, transitando por el tren, estarán eternamente listos en ayudar a quien lo necesite, muchos al bajar, dejarán una tristeza permanente, otros pasarán inadvertidos, que ni siquiera nos daremos cuenta que evacuaron el asiento.

Es indiscreto que algunos pasajeros, quienes nos son más queridos, se acondicionan en furgones distintos al nuestro, por lo tanto, se nos obliga hacer el recorrido separados de ellos, desde luego, no se nos frena que durante el viaje, transitemos con dificultad nuestro furgón y llegemos a ellos, pero lastimosamente, ya no alcanzaremos a sentarnos a su lado pues habrá otra persona ocupando el asiento, no importa; el viaje se hace de este modo: lleno de retos, sueños, imaginaciones, esperas y despedidas... Pero nunca habrá retornos.

En este momento hagamos este viaje de excelente forma posible, tratemos de llevarnos bien con todos los pasajeros, buscando en cada uno lo mejor de ellos, recordemos que en algún momento del trayecto, ellos podrán vacilar y probablemente entenderlos, nosotros también cambiaremos y habrá alguien que nos comprenda.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto

El gran secreto, al fin, es que no sabremos jamás en qué estación descenderemos y mucho menos dónde descenderán nuestros compañeros, ni siquiera el que está sentado en el asiento de al lado.

Enrique alumno del primer Año de Bachillerato se quedó pensando si cuando descienda del tren, sentiré nostalgia... creo que sí, alejarme de algunos compañeros de los que hice en el viaje será triste, pero se aferra a la esperanza de que, en algún momento, llegara a la estación principal y tendrá la gran emoción de verlos llegar con un equipaje que no tenían cuando embarcaron, lo que le hará feliz, será pensar que colaborara con que el equipaje creciera y se hiciera valioso.

Compañero mío, hagamos que nuestra estancia en este tren sea serena y que valga la pena, descubramos tanto, para que cuando llegue el momento de descender, nuestro asiento vacío, deje nostalgia y lindos recuerdos a los que perduren en el viaje.

A ti compañero de aula, que eres parte de mi tren, te deseo un... ¡¡¡Un feliz viaje!!!

MATERIAL:

- Un libro

PARTICIPANTES:

- Estudiantes del primer Año del B.

LOGROS OBTENIDOS:

- Concienciar la importancia de los participantes para lograr una mejor interrelación grupal.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Confía en su propio criterio sin sentirse juzgado por los demás			
2	Aprende del pasado para no cometer errores en el futuro			
3	Se siente aceptado como persona			
4	Infiere los conocimientos de la lectura			

TALLER N° 4

TODOS SOMOS IGUALES

OBJETIVO: Reconocer la importancia de tratar a las demás personas con respeto y consideración a pesar de las diferencias individuales como un manera sana de convivir en paz.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

El ser piadoso, de la misericordia que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que sobra en el corazón habla la boca. Lucas 6:45

En el pueblo de Sibambe, mandaba una persona famosa por sus abusos de mando y su humillación hacia las clases más dóciles, con insistencia hacía fiestas a las cuales invitaba sólo a la gente más poderosa del lugar, gente como él, era frío a las escaseces de los pobres.

Un cierto día llegó al pueblo de Sibambe el señor Freyman, un empresario muy rico, quien especulaba colocar una gran fábrica en el lugar, lo cual representaría un gran adelanto y fuentes de trabajo para los estudiantes de este lugar, el mismo gobernante fue a recoger al empresario, le invitó a su casa y lo condujo a inspeccionar el terreno, la

misma noche, brindó una fiesta en su dignidad, en donde, como siempre se congregaría la distinguida y nata del pueblo de Sibambe.

Se encontraban en medio de la cena, cuando a un joven se le desplomó una bandeja con vasos, haciéndose pedazos en el suelo, justo delante del gobernante y su invitado.

Con palabras duras se dirigió al joven y le dijo ¡Porque no te fijas imbécil?- le vociferó el gobernante al joven, quien muy impresionado empezó a recoger los vidrios, el hombre no acabó de insultarlo, hasta que terminó de recoger todo, el empresario se quedó mirando el acontecimiento, muy impresionada y desesperada, pero lo calló.

Posteriormente que se había ido el joven, se dirigió al gobernante: y le dijo - Señor gobernador...¿le puedo hacer una pregunta? - Por supuesto, mi estimado señor Freyman- respondió adúlón el gobernador. - ¿Si esos vasos se me hubieran caído a mí, qué hubiera pasado?, ¿me habría usted avergonzado como lo hizo con ese pobre joven?

El gobernador no supo que objetar a la pregunta y respondió: - ¡Por supuesto que no señor Freyman, cómo cree! - ¿Y por qué no?, también se hubieran roto los vasos, pero no es lo mismo manifestó él manda más... ¡cómo iba yo a insultarle a usted! - Ah, ¿y por qué lo hizo con ese joven? - Pues... es solo un indio... un harapiento... - El empresario declaró es un ser humano, similar a usted, igual que yo- declaró fijamente el empresario. - ¡Pero él manda más manifiesta cómo se va a cotejar con nosotros ese pobre individuo! - Ese pobre individuo, como usted lo llama, debe ser respetado y considerado, el hecho de no tiene bienes, no lo hace a un hombre menos digno de estos. Las frases del empresario se oían claras y decididas en el comedor, pues todos los invitados se habían quedado asombrados y en silencio, viendo como el gobernador, era humillado por su invitado de honor. ¡Ah que señor Freyman, me resultó usted todo un predicador!- trató de reírse con el gobernador, para disimular su malestar.

Señor gobernador, estoy hablando muy juicioso, bueno, pero no es para tanto jeje... Pues quiero que sepa, que si yo fuera como ese muchacho, estaría sirviendo mesas en la cantina de mi pueblo... ¿Pero cómo es permisible? Precisamente, señor gobernador. Yo vengo de una familia muy necesitada, emprendí a trabajar desde los doce años de edad, no le voy a narrar mi historia, quiero que sepa porque he estado abajo, sé cómo se

siente ser tratado como usted ha tratado al joven, y una cosa le afirmo, yo soy el mismo hombre, ahora que tengo una riqueza, que cuando no lo tenía y eso, gracias a los valores que me instruyó mi madre, de que el hombre no vale por lo que tiene, sino por lo que es.

Existen numerosos ricos que no valen nada y muchos pobres que valen oro, todos nacemos igual: sin nada y todos morimos igual: sin nada, no importa si en esta tierra fuimos ricos o pobres, cuando lo abandonamos, ningún material nos llevamos, todos nos hemos de mostrar ante Dios de la misma forma, para el todos somos iguales, así que si para el somos todos iguales, ¿quiénes somos nosotros para hacer diferencias?

El administrador terminó de conversar y calmado permaneció con su cena, dejando a todos abrumados y pensativos, especialmente hombre dominante e impulsivo “el gobernador,” quien esa noche había aceptado la lección más grandiosa de toda su vida.

En la vida estudiantil pasa casos similares ya sea dentro de la familia, en la Institución, donde sus padres siempre están haciendo comparaciones entre los hermanos, docentes que manifiestan que eres un bueno para nada, compañeros que le dicen eres pobre, te vistes mal y no quieren integrarle en el grupo, entonces su autoestima esta por los suelos, y siempre se llevara en su mente y en el futuro será un fracasado.

MATERIAL:

- Platos, tasas, cubiertos, etc.

PARTICIPANTES:

- Estudiante, autoridades.

LOGROS OBTENIDOS:

- Sensibilizar la importancia de los participantes para elevar la autoestima y mantener una buena relación entre los compañeros sin menospreciar a nadie.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Vive con intensidad el presente, no se preocupa en exceso por el pasado o por el futuro			
2	Se considera con igual dignidad que otras personas			
3	Reconoce sus potencialidades en talentos específicos			
4	Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas			

TALLER N° 5

LA JARRA DE MAYONESA Y DOS TAZAS DE CAFÉ

OBJETIVO: Saber distinguir las cosas importantes de la vida de aquellas que no lo son para valorarlas aprendiendo a ser más felices



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

Los hechos que trascurren en nuestra vida se ven como si fueran demasiadas como para tenerlas en control al mismo tiempo, cuando las 24 horas de un día no son suficientes, entonces recordemos día a día la jarra de mayonesa y las dos tazas de café.

Un profesor del Colegio Fausto Vallejo E. Traía consigo varios objetos, en su discurso, él les expuso una jarra de mayonesa muy grande y vacía y la llenó con pelotas de golf, luego les preguntó a sus alumnos si la jarra estaba llena, ellos manifestaron que sí.

En aquel momento el profesor tomó una caja de piedras y las echó adentro de la jarra, agitó con cuidado la jarra, las piedras voltearon en las áreas abiertas que había entre las pelotas de golf, de nuevo les preguntó a sus estudiantes si la jarra estaba llena, seguidamente, todos estuvieron de acuerdo.

Inmediatamente, el profesor tomó una caja de arena y la derramó en la jarra, como ya podrán comprender, la arena se deslizó por todos los huecos que había aún, él les preguntó una vez más si la jarra estaba llena, los estudiantes respondieron en forma satisfactorio “¡sí!”. Entonces el profesor sacó dos tazas de café de debajo de la mesa y derramó su contenido en la jarra llenando efectivamente el espacio entre la arena, los estudiantes sonrieron.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto

“Ahora,” manifestó el docente mientras las risas continuaban, “Pretendo que examinen que esta jarra representa su vida, las pelotillas de golf simbolizan las cosas más importantes de su vida: Su familia, sus hijos, su salud, sus amigos y sus locuras preferidas – y si todo lo demás esfumase y sólo permanecieran las pelotas de golf, su vida aún estaría llena. Las piedras son los otros sucesos que interesan tal como su trabajo, su casa y su carro,” la arena es todo lo demás: las cosas pequeñas, si tú colocas la arena en la jarra en primer lugar, no habrá espacio para las pelotas de golf o las piedras, lo mismo sucede con tu vida, si tu brindas todo tu tiempo y energía en las cosas pequeñas nunca tendrás espacio para las cosas positivas para ti.”

“Pon cuidado a las cosas que son críticas para tu bienestar, juega con tus hijos, estudiantes, bríndate el tiempo para realizarte los exámenes médicos, invita a tus hijos a pasear, a tus estudiantes a realizar juegos grupales para que se interrelacionen entre ellos, siempre habrá tiempo para baldear la casa y sacar la basura, cuida tus pelotas de golf primero, son las cosas que realmente importan. ¡El resto es sólo arena!, es decir que no tiene importancia”

Un estudiante del colegio Fausto Vallejo E. alzó su mano y le averiguó al maestro que representaba el café, el profesor sonrió. “Es justo lo que esperaba que me averiguaras”. “El significado es que no importa que tu vida parezca estar tan llena, eternamente habrá espacio para un par de tazas de café con un compañero o amigo”.

MATERIAL:

- Jarra de mayonesa y las dos tazas de café.

PARTICIPANTES:

- Estudiantes.

LOGROS OBTENIDOS:

- Sensibilizar la importancia de rescatar el amor de padres e hijos y el respeto hacia los padres y mantener una buena interrelación entre sus compañeros para contar con un verdadero amigo

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Dice no, cuando no se siente a gusto con lo que se le propone.			
2	Cuando comete un error se perdona a sí mismo y sigue adelante.			
3	No se decepciona con facilidad.			
4	Se siente bien consigo mismo, aunque las cosas no salga como se habían planificado.			

TALLER N° 6

MIS GALLETITAS

OBJETIVO: Evitar prejuzgar a la personas sin tener los fundamentos necesarios y fomentar el respeto hacia los demás como una forma plena de vivir.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

Una chica estaba aguardando su vuelo en una sala de espera de un gran aeropuerto. Como debía de esperar un largo rato, decidió comprar un libro y también un paquete con galletitas. Se sentó en una sala del aeropuerto para poder descansar y leer en paz. En el asiento de en medio, se ubicó un hombre que abrió una revista y empezó a leer. Entre ellos dos, quedaron las galletitas.

Cuando ella tomó la primera, el hombre también tomó una. Ella se sintió indignada, pero no dijo nada. Apenas pensó: "¡Qué descarado; si yo estuviera más dispuesta, hasta le daría un golpe para que nunca más se olvide!".

Cada vez que ella tomaba una galletita, el hombre también tomaba una. Aquello la indignaba tanto que no conseguía concentrarse ni reaccionar.

Cuando quedaba apenas una galletita, pensó: "¿Qué hará ahora este abusador?". Entonces, el hombre dividió la última galletita y dejó una mitad para ella.

¡Ah, no!...Aquello le pareció demasiado. Se puso a bufar de la rabia. Cerró su libro y sus cosas y se dirigió al sector del embarque. Cuando se sentó en el interior del avión, miró dentro del bolso y para su sorpresa, allí estaba su paquete de galletitas... intacto, y cerradito.

¡Sintió tanta vergüenza! Sólo entonces percibió lo equivocada que estaba. ¡Había olvidado que sus galletitas estaban guardadas dentro de su bolso! El hombre había compartido las suyas sin sentirse indignado, nervioso, consternado o alterado. Y ya no había más tiempo ni posibilidades para explicar o pedir disculpas.

Pero sí para razonar:

¿Cuántas veces en nuestra vida sacamos conclusiones cuando debiéramos observar mejor?

¿Cuántas cosas no son exactamente como pensamos acerca de los estudiantes?

Y recordó que existen cuatro cosas en la vida que no se recuperan:

- 1.- Una piedra, después de haber sido lanzada.
- 2.- Una palabra, después de haber sido proferida.
- 3.- Una oportunidad, después de haberla perdido.
- 4.- El tiempo, después de haber pasado.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto

MATERIAL

- Libro
- Galletas

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Saber pensar para hablar y no hablar sin pensar.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Se siente satisfecho consigo mismo			
2	Acepta los consejos y observaciones de buena manera			
3	No guarda resentimiento cuando se le critica			
4	Si se equivoca tiene la suficiente autoconfianza como para corregir sus errores y seguir adelante			

TALLER N° 7

PAN CON MANTEQUILLA

OBJETIVO: Valorar las cosas simples de la vida que se encuentran presentes en el mundo actual dejando de lado el materialismo, mediante el análisis y reflexión de lecturas formativas.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

Los adultos siempre se están quejando por todo. Mi papá anoche se quejaba porque nos habían subido la renta y ya no le alcanzaba para pagar las cuentas. Mi mamá lloraba. Mis hermanos y yo, los observábamos desde las escaleras. Siempre se quejaban de nuestra pobreza y nuestras carencias.

- No veo que nos falte nada, tenemos una casa, una cama, agua y comida...- dijo mi hermano Juan.

- Es verdad- respondió mi hermana Blanca. Así, convencidos de tener la razón, nos fuimos a la habitación. Nos subimos los tres a nuestra única cama y nos acostamos.

El frío se colaba por las rendijas de las paredes de madera, pero gracias a Dios, juntos nos calentábamos unos a otros. Eso era bueno. Después empezó a llover y tuvimos que poner recipientes donde caían las goteras, pero gracias a Dios, no caían goteras sobre nuestra cama y eso era bueno también.

A la mañana siguiente, bajamos a desayunar. Mamá dijo que solo había pan con mantequilla. Ella me miraba con tristeza y le pregunté:

- Mamá, ¿por qué estás triste?

- Porque quisiera tener algo más para darles de desayunar.

- ¡Pero si a mí me encanta el pan con mantequilla, mamá!- ella sonrió dulcemente- y me lo comí hasta la última migaja.

Nos fuimos a la escuela y pasamos por un charco que había quedado de la lluvia y se nos metió el agua en nuestros zapatos rotos. Nos reímos despreocupadamente y seguimos nuestro camino. En el recreo, todos los demás estudiantes llevaban sus frutas y sandwiches para comer, nosotros no llevábamos nada, pero qué bueno, porque así tendríamos más hambre al llegar a casa y nos comeríamos todo lo que mamá nos diera. Salimos de la escuela y nos fuimos corriendo a casa. Teníamos mucha hambre. Llegamos directito a la mesa (después de lavarnos las manos). Mamá nos dijo muy triste, que lo único que había para comer, era pan con mantequilla.

- ¡Qué rico mamá!- y mis hermanos y yo, lo comimos felices y contentos.

Después de que hicimos la tarea, salimos a jugar. Nos divertimos mucho imaginando que los charcos eran grandes océanos y el lodo, montañas que subíamos y bajábamos con facilidad. Llegó la hora de la cena y pude notar que mamá lloraba, al servirnos pan con mantequilla nuevamente. Entonces le dije:- Mamá, no estés triste, si a nosotros nos gusta el pan con mantequilla- mis hermanos asintieron y esa noche comimos nuestros panes con mantequilla con más ganas que nunca, para que ella viera lo felices que estábamos. Después nos fuimos a acostar y agradecimos a Dios por aquel día tan estupendo y por el delicioso pan con mantequilla.

¡Ay quien viera la vida como un estudiante!. Habría menos personas infelices en el planeta. Estamos inmersos en un mundo tan materialista, que no somos felices si no tenemos lo que se anuncia en la televisión, queremos tener la ropa de última moda, queremos auto último modelo, queremos tener lo último en tecnología...Codiciamos, anhelamos, envidiamos, y no nos damos tiempo para vivir y disfrutar lo que realmente vale la pena.

Los estudiantes saben disfrutar el momento, saben usar su imaginación y encontrarle gusto a la vida. Saben disfrutar un pan con mantequilla como el mejor de los manjares, porque no están pensando en que otros tienen otras cosas mejores para comer. Saben disfrutar de un juego con solo lodo, porque no están pensado en que otros tienen juguetes de verdad. Saben encontrar lo positivo a todo. Saben encontrar lo divertido aun teniendo los zapatos rotos...

Reencontremos esa alegría de vivir de la niñez, disfrutando todo lo que Dios nos da, sin estar pensando en lo que tienen otros. Aprendamos a tomar solo lo bueno de la vida y a saborearla, aunque solo tengamos pan con mantequilla para comer. De nosotros depende convertirlo en un manjar.

MATERIALES

- Pan
- Mantequilla

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Reflexionar sobre los daños que acarrea los problemas familiares, escolares y sociales.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Es capaz de disfrutar de las cosas que la vida le obsequia			
2	No se deja manipular por los comentarios de las demás personas			
3	No tiene miedo al fracaso			
4	Puede afirmarse como persona a pesar de que pase por malos momentos			

TALLER N° 8

LA CÁSCARA DE HUEVO

OBJETIVO: Examinar la importancia de la palabra dicha para incrementar o disminuir la autoestima de los estudiantes mediante el análisis de la lectura.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

"¡Te odio, Alicia!", le gritó Tom. "¡Más nunca vuelvas a entrar a mi cuarto! ¡Eres una ladrona!"

"¡Eh, que dices!", llamó el abuelo, que venía por el pasillo. "¿De qué se trata toda esta gritería?"

"Tom dice que yo le robé sus tijeras, pero yo no lo hice", gritó Alicia desde su habitación. "¡Él es un mentiroso y también es mejor que no vaya a entrar en mi habitación!", terminó de decir Alicia y cerró la puerta de un tirón. Con un suspiro, el abuelo revisó la estancia. No pasó mucho tiempo antes de que él descubriera las tijeras de Tom sobre la mesa del pasillo. Ambos estudiantes, muy enojados, insistieron en que el otro las había dejado allí. "¡Silencio!", ordenó el abuelo. Les hizo señas de que les

siguieran y se dirigió hacia la cocina, donde puso un huevo y una taza vacía sobre la mesa.

"¡Alicia, rompe este huevo y échalo en la taza!", le dijo el abuelo.

Los estudiantes se preguntaban dónde se dirigía el abuelo con todo esto, pero Alicia obedeció. "¡Ahora, tú, pon el huevo de regreso dentro de la cáscara. Por favor, en la misma forma en que estaba antes!", le dijo el abuelo a Tom. Tom frunció el ceño.

"¿Qué quieres decir?", le preguntó. "Esto es imposible abuelo. Tú no puedes arreglar un huevo roto".

"¿Igual que Humpty Dumpty, no?", dijo el abuelo con una risita. Entonces se puso serio. "El punto es que hay otra cosa como Humpty Dumpty, algo que NO puede ser arreglado fácilmente. Estoy pensando en los sentimientos. Estudiantes, ustedes se dijeron cosas feas entre sí. Recoger las palabras es algo tan imposible como componer un huevo".

Ambos estudiantes se sintieron mal. "Nunca se les olvide lo dañinas que pueden ser las palabras", les advirtió el abuelo. "Dios dice que la lengua es como un fuego que no puede ser apagado. Así es el gran daño que pueden hacer las palabras.

Aun cuando dices que lo sientes, esto no hace que se desaparezcán".

"Lo siento", Tom le dijo a su hermana. "Sí,... bueno,... yo también", contestó Alicia. "Puedes entrar en mi habitación, si lo deseas".

¿Qué tal Tú? ¿Tienes cuidado de las palabras que dices, o dices las cosas antes de pensarlas? Aun cuando te disculpas, la otra persona puede que aún recuerde esas palabras que dijiste.

Pídele a Dios que te ayude a controlar tu lengua.

MATERIAL

- Huevo
- Vaso

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Mejorar la comunicación y el empleo de un buen vocabulario.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Valora la importancia de trabajar en conjunto			
2	Se siente agradecido por estar rodeado de personas que le quieren y respetan			
3	Le gusta cooperar en las actividades planteadas			
4	Conoce el poder de las palabras sean estas negativas o positiva			

TALLER N° 9

PANTALONES MOJADOS

OBJETIVO: Aprender a ser solidarios y empáticos con los estudiantes que lo necesitan como una forma de mejorar nuestra autoestima y la de los demás.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

Un estudiante está ubicado en su pupitre y, de repente, hay un charco a sus pies y la parte de adelante de sus pantalones esta mojada. Piensa que su corazón se va a detener porque no puede imaginarse cómo esto pudo haber sucedido. Nunca antes le había pasado, y sabe que cuando los estudiantes se den cuenta no habrá final. Cuando los jóvenes se den cuenta, no volverán a hablarle mientras viva. El estudiante piensa que su corazón se va a detener; agacha la cabeza y dice esta oración: “¡Querido Dios, esta es una emergencia! ¡Necesito tu ayuda ahora! ¡Dentro de cinco minutos estoy muerto!” Al levantar la cabeza después de su oración ve venir a la maestra con una mirada que dice que ha sido descubierto. Mientras la profesora camina hacia él, una compañera de nombre Susie va cargando un pez dorado en un acuario lleno de agua. Susie se tropieza frente a la profesora e inexplicablemente derrama toda el agua en el regazo del muchacho. El estudiante aparenta estar enojado, pero al mismo tiempo está diciendo dentro de sí: “Gracias, Señor! Gracias, Señor!” De repente, en lugar de ser ridiculizado, el estudiante es objeto de simpatía. La profesora lo lleva rápidamente abajo y le hace poner unos shorts de gimnasia mientras se secan sus pantalones.

Todos los otros estudiantes están arrodillados limpiando alrededor de su pupitre. La simpatía es maravillosa. Pero como así es la vida, el ridículo que le habría tocado enfrentar fue pasado sobre alguien más: Susie. Ella trata de ayudar, pero le dicen que se quite: 'Has hecho suficiente, torpe!' Al final de la jornada, mientras están esperando el bus, el estudiante se dirige a Susie y, en un murmullo dice: "Lo hiciste a propósito, verdad?" Susie le responde, también en un murmullo: "Yo también mojé mis pantalones una vez". Que Dios nos ayude a ver las oportunidades de hacer bien y de ser solidarios con los que están alrededor nuestro.

MATERIALES

- Pantalones
- Agua

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Reconocer los aciertos y dificultades de los seres humanos.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Valora las cosas positivas que tiene su personalidad			
2	Identifica todo aquello que le hace sentirse orgulloso de sí mismo			
3	Refleja capacidad de valorar las cosas que son buenas de su personalidad			
4	Reconoce los aciertos y dificultades de los seres humanos			

TALLER N° 10

MI PERRO FIEL

OBJETIVO: Aprender a apreciar la importancia de la fidelidad, la confianza, como base para llevar una vida placentera, evitando juzgar a los demás.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

Una pareja de jóvenes tenía varios años de casados y nunca pudieron tener un hijo. Para no sentirse solos compraron un cachorro y lo amaron como si fuera su propio hijo. El cachorro creció hasta convertirse en un grande y hermoso ejemplar. El perro los salvó en más de una ocasión de ser atacados por ladrones. Siempre fue muy fiel, quería y defendía a sus dueños contra cualquier peligro. Luego de siete años de tener el perro, la pareja logró tener el hijo tan ansiado. La pareja estaba muy contenta con su nuevo hijo y disminuyeron las atenciones que tenían con el perro, Éste se sintió relegado y comenzó a sentir celos del bebé; ya no era el perro cariñoso y fiel que tuvieron durante siete años.

Un día la pareja dejó al bebé plácidamente dormido en la cuna y subieron a la terraza a preparar una carne asada. Cual no fue la sorpresa cuando se dirigían al cuarto del bebé y ven al perro en el pasillo con la boca ensangrentada, moviéndoles la cola.

El dueño del perro pensó lo peor y sacó el arma que llevaba y en el acto mató al perro. Corre luego al cuarto del bebé y encuentra una gran serpiente degollada. El dueño comienza a llorar y exclamar: ¡He matado a mi perro fiel!. Cuántas veces hemos juzgado a los estudiantes, lo que es peor, condenamos sin investigar a qué se debe su comportamiento. Muchas veces las cosas no son tan malas como parecen, sino todo lo contrario. La próxima vez que nos sintamos tentados a juzgar y condenar a alguien, recordemos la historia del perro fiel. Aprenderemos a no levantar falsedades contra una persona, hasta el punto de dañar su imagen ante los demás. Debemos darnos cuenta que los sentimientos de los estudiantes son frágiles y fáciles de dañar, pero difíciles de sanar. Autor anónimo

MATERIALES

- Careta

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- No actuar violentamente sin conocer los hechos y las verdades.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Le gustan las cosas que le permiten crecer y aprender			
2	Muestra respeto por sí mismo			
3	Cree que puede llegar a ser feliz			
4	Identifica los hechos y verdades para actuar consecuentemente			

NORMAS DE ESTIMULACIÓN HACIA EL CAMBIO CONDUCTUAL

¿Qué son las normas de estimulación?

Son herramientas con la que debe contar el educador para poder guiar y organizar el aprendizaje y al mismo tiempo es un fin para desarrollar en la persona los valores, actitudes que se deseen. El comportamiento depende del de la forma que tengamos del ser humano y por ende de una Institución Educativa que se concreta en la idea de visión y misión.

Importancia

Los problemas continuos de disciplina a menudo son un indicio de que el programa del estudiante no es el apropiado. Si los padres sospechan que los problemas de disciplina están impidiendo que su hijo e hija tengan éxito en la escuela, deben escribirle al director o coordinador de disciplina según sea el caso y pedir que una reunión sea realizada para conocer por menores tanto en el comportamiento del estudiante como del maestro o la maestra.

Soluciones para evitar la Indisciplina

Se propone que los estudiantes y profesores pongan su parte para evitar inconsistencias como: los atrasos, el abuso, las burlas, etc. Estableciendo lo siguiente como soluciones:

- Que los maestros y maestras calmen a los estudiantes cuando están alterados
- Que cuando hay bloques de tres o cuatro horas de clases, los maestros y maestras den un receso para descansar a la mitad de la clase, sin dejar al estudiante castigados durante el recreo.
- Que en la hora que comienza después del recreo, los docentes esperen un poco a que los estudiantes se relajen y atiendan a la clase.
- Que los estudiantes no abusen de la confianza de que le brindan sus maestros y maestras.

TALLER: N° 1

JUEGO CON EL OVILLO



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Resaltar que dentro de cada uno de nosotros existen potencialidades, a veces ocultas, que vamos a ir poniendo en práctica a lo largo de nuestra vida, por lo que es importante reconocerlas

PROCEDIMIENTO

- Solicitar a los estudiantes que se sienten formando un círculo sin dejar espacios vacíos.
- Comenzar el juego con un ovillo de lana que lo tiene el profesor quien lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: “Me llamo..... y quiero ofrecerles mi..... (una cualidad personal positiva)”. Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.
- Es importante tener en cuenta que: No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda. Hay que tener agilidad.

- No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo. Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.
- Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad. En primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto). La imagen de estrella suele ser bastante elocuente, pero se puede hacer algún comentario o invitar a alguien a que lo haga. Algunas sugerencias son:
 - a) Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima de clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
 - b) La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la de los trapezistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguros que en solitario.
 - c) Siguiendo con este símil, la red puede ser el colchón que amortigüe las situaciones conflictivas en nuestro Centro, dando seguridad a todos aquellos que deseen ser escuchados y atendidos, al margen de los cauces disciplinarios.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

MATERIALES:

- Un ovillo de lana.
- Sillas en círculo.

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Permite resolver problemas.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Se enfrenta a los desafíos de la vida con positivismo			
2	Confía en su derecho a triunfar			
3	Resuelve problemas de manera grupal			
4	Reconstruye la lectura mediante cuestionarios			

TALLER N° 2

JUEGO DEL FOCO



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Destacar la importancia de valorar las cualidades positivas de los estudiantes, como una forma de reconocerlas como seres originales, autónomos e irrepetibles.

PROCEDIMIENTO:

- Formar un grupo de seis personas.
- A cada persona se le reparte un papel.
- En cada grupo un miembro ha de ser protagonista durante dos o tres minutos, situándose en el centro.
- Mientras está en el centro, el resto de los estudiantes del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco.
- Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todos los estudiantes hayan sido foco.
- Después en cada grupo se comentan las “constelaciones de valores-cualidades positivas” de cada cual.

MATERIALES

- Hojas de papel
- Lápiz
- Tijera

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Reconocer las potencialidades y dificultades de los compañeros.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Piensa que tiene el derecho de disfrutar de los frutos de su esfuerzo			
2	Le gusta como se ve ante el espejo			
3	Reconoce las potencialidades y dificultades de los compañeros			
4	Analiza el mensaje del autor			

TALLER N° 3

ESTO ES UN ABRAZO

OBJETIVO: Valorar la importancia del abrazo para incrementar la autovaloración de los estudiantes logrando el fortalecimiento de la confianza para estimular para un buen vivir



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO:

Se sientan en círculo. La persona que comienza «A» dice a la de su derecha «B» «esto es un abrazo» y le da uno. «B» pregunta: «¿un qué?» y «A» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «B» a «C» (quien esté a su derecha): «esto es un abrazo» y se lo da. «C» pregunta a «B»: «¿un qué?». Y «B» le pregunta a «A»: «¿un qué?». «A» contesta a «B»: «un abrazo», y le da uno. «B» se vuelve a «C» y le dice: «un abrazo», y se lo da. Y así sucesivamente. La pregunta «¿un qué?», siempre vuelve a «A», quién envía de nuevo los abrazos. Simultáneamente «A» manda por su izquierda otro mensaje y gesto: «esto es un beso» y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

MATERIALES

- Ninguno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Confianza y seguridad entre los estudiantes.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Demuestra interés por lo que le sucede a los demás			
2	Muestra confianza en sus compañeros			
3	Es tolerante con su persona y con los demás			
4	Emite críticas a los textos del autor			

TALLER N° 4

EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO: Analizar con los estudiantes la importancia de la autoestima y determinar las cosas que la afectan, para saber cómo fortalecerla diariamente.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO:

- Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.
- Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.
- Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima.
- Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
- Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera

frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Leer frases que se consideren apropiadas.

- Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

Se les puede decir:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo
- Uno de tus padres te ha insultado.
- Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.

- Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
- Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- Tus compañeros te eligieron como representante.

- Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito! (Cerciórese de tener la misma cantidad de frases en ambos grupos.)

MATERIALES

- Hojas de papel bon

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Llevar un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Siente armonía interior			
2	Se valora como persona			
3	Realiza actividades positivas por los demás			
4	Esta consiente de las frases, palabras y expresiones que pueden disminuir la autoestima de los demás			

TALLER N° 5

HERIDAS DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS: Inducir los estudiantes para que se den cuenta cómo las expresiones verbales afectan a nuestra autoestima, desarrollando la capacidad de expresar quejas sin dañar a otros.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO:

- Comentar sobre la actitud y modo que adoptamos cuando queremos regañar a alguien porque ha hecho algo que no nos ha gustado.
- Hacer ver que hay muchas formas de llamar la atención, y no es lo mismo hacerlo de una manera u otra. Una palabra puede hacer mucho daño si se dice con mal tono.
- Muchos recordamos algo que nos hizo sentir mal y no sólo por lo que nos dijeron sino por el tono de voz empleado.

A nadie le gusta que lo traten mal. Sin embargo, casi nunca nos damos cuenta del efecto que tienen nuestras palabras en los demás cuando nosotros tratamos mal. Por eso es muy importante que pensemos en cómo decimos las cosas a los demás.

- Que recuerden cosas que les hayan dicho y por las que se sintieron mal.
- Dividir la pizarra por la mitad. En una escribir las frases que van diciendo mientras explican brevemente la situación y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma.
- Pedirles que piensen otras formas de decir lo mismo, pero sin herir a los demás.

Teniendo en cuenta cuatro condiciones:

- Ser sinceros.
- Dejar claro cuál es el problema.
- Indicar a la otra persona lo que debe hacer para solucionarlo.
- Nunca usar insultos o calificativos que ofendan.

Escribir estas nuevas formas en el lado derecho de la pizarra, junto a cada mensaje incorrecto. Dos voluntarios(as) dramatizan la primera situación de la Ficha 1, en la que el dueño del libro pide a la otra persona con malos modales y luego la situación donde lo hace correctamente.

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Concienciar para lograr un buen trato

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Posee espacios personales donde se siente bien consigo misma			
2	Se asume como artífice de su propia vida			
3	Dedica tiempo para mimarse y consentirse			
4	Sabe lo importante que es el buen trato			

TALLER N° 6

LOS BUENOS Y MALOS MODALES

OBJETIVO: Enlistar algunas recomendaciones para mejorar el comportamiento estudiantil, como una forma de respeto hacia sí mismo y hacia los demás



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

PROCEDIMIENTO

«Buenos y malos modales»

Para dramatizar estos casos, pensar en situaciones en que pueden suceder y hacerlo siguiendo estas pautas:

- Breve descripción de la situación en que se produce el diálogo.
- Expresión incorrecta de reclamo.
- El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.
- Respuesta incorrecta del interlocutor.
- Breve pausa.
- Expresión correcta de reclamo.
- El interlocutor verbaliza los sentimientos que estas palabras le producen.

- Respuesta correcta del interlocutor.

Estudiante 1: (Describe en voz alta la situación)

«Somos dos amigos. Hace un mes le presté un libro; se lo he pedido varias veces, y no me lo devuelve. Lo necesito para el examen de la próxima semana».

(Mirando hacia el estudiante 1)

«¡Oye (nombre)! Estoy harto de ti. Te he pedido el libro 20 veces y no me haces caso. Como no me lo traigas mañana ya verás».

Estudiante 2: (Piensa en voz alta mirando al público)

«¡Miren con lo que sale! Vaya importancia que se da por un libro. ¿Quién se creerá que es? ¡Que ya voy a ver! Sólo por eso no se lo traigo, para que sepa quién soy yo.»

(Mirando hacia el estudiante 1)

«¿Sabes qué? No hay que armar tanto alboroto por un libro. ¡Seguro que me voy a olvidar de nuevo!» (Pausa corta)

Estudiante 1: «Oye, necesito que me devuelvas el libro que te presté. Quiero que me lo traigas mañana mismo porque lo necesito para el examen. ¡Espero que no te olvides!».

Estudiante 2:(Piensa en voz alta mirando al público)

«Es verdad: Me lo ha pedido un montón de veces y siempre se me olvida».

(Mirando a su compañero)

«Tienes razón, reconozco que soy un despistado, procuraré traerlo mañana».

Teniendo como referencia el ejemplo anterior dramatiquen los casos siguientes:

Caso 1:

Incorrecto: «¡No hables así a tu hermano! ¡Eres antipático y maleducado!»

Correcto: «No tienes por qué hablar a tu hermano de esa forma. Seguramente que a ti tampoco te gusta que te traten así. Si tienes que decirle algo hazlo de buenas maneras.»

Caso 2:

Incorrecto: «¡Otra vez lo estropeaste todo! ¡Eres un descuidado y un tonto!»

Correcto: «Ha caído pintura al suelo. Por favor, limpia y procura tener más cuidado.»

Caso 3:

Incorrecto: «¡Mira qué notas has sacado! Pareces tonto.»

Correcto: «Tus notas no son buenas y creo que puedes hacerlo mejor. Debes esforzarte más.»

Caso 4:

Incorrecto: «Te he dicho veinte veces que te vayas a dormir». ¡Todos los días es lo mismo!

¡Mañana estás castigado sin salir!».

Correcto: «Te he dicho varias veces que te vayas a dormir. Me gusta que duermas lo suficiente para que mañana no tengas sueño en el colegio: si no haces caso tendré que castigarte y no quiero hacerlo.»

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

EVALUACIÓN:

Nº	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Dedica tiempo a lograr su felicidad personal			
2	Cumple con lo que dice y con sus compromisos			
3	Posee buen sentido del humor			
4	Actúa de manera que genera confianza en los demás			

TALLER N° 7

MI APARIENCIA PERSONAL



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Realizar un autoanálisis para reconocer las cualidades tanto internas como externas, y así valorarse como persona presentándose hacia los demás.

PROCEDIMIENTO

Escribe en tu cuaderno:

- **5 cosas que apruebes de tu imagen física.** Todos tenemos cosas bonitas. Pueden ser los ojos, el pelo, la piel, las orejas, las manos, los pies, la estatura, la sonrisa... Si tú mismo no eres capaz de encontrarlas, pregunta a un amigo o familiar.
- **5 cosas de tu forma de ser que te agraden.** Puede ser tu amabilidad, tu capacidad de escucha, tu discreción, tu generosidad, tu bondad, tu simpatía, etc. Si no se te ocurre nada, piensa en las cosas que valoras en los demás y reflexiona hasta qué punto tú también posees esas virtudes. La forma con el que tienes que hacer la lista es utilizar el mismo nivel que utilizarías con un ser muy querido. No importa que al principio no te lo creas al 100%. Revisa tu lista y piensa que, si conocieras a una persona con esas características, sería encantador.

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS ALCANZADOS

- Conocerse así mismo para levantar su autoestima.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Es sensible a los sentimientos de los demás			
2	Se siente cómodo cuando habla con sus compañeros			
3	Realiza manifestaciones de afecto			
4	Se valora y se critica a si mismo			

TALLER N° 8

CUANDO ERA NIÑA



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Reconocer los aciertos y errores en la evolución de la vida como un individuo que tiene la capacidad de equivocarse, enmendar y seguir adelante.

PROCEDIMIENTO:

- Busca una foto tuya de cuando eras pequeño, casi un bebé.
- Sostén la foto por unos instantes en las manos y, mirando a ese estudiante/a a los ojos, comprométete a cuidarle y a no permitir descalificarle ni torturarlo diciéndole cosas que le hagan daño.
- Repasa cómo te hablas a ti mismo en tu diálogo interior y modifícalo de manera que seas mucho más tolerante e indulgente con ese estudiante/a herido que llevas en tu interior.

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Conocerse así mismo para levantar su autoestima.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Es generoso, bondadoso, y respetuoso			
2	Utiliza lenguaje cortés con los demás			
3	Sabe la importancia de la vida			
4	He desarrollado sentido de pertenencia			

TALLER N° 9

¿ME CONOZCO?



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Determinar la importancia de auto valorarse positivamente para poder enfrentarse a la vida como una persona llena de confianza y con deseos de superación.

PROCEDIMIENTO:

Al final de cada día y al menos durante treinta días, escribe el final de estas frases:

- “Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por...”
- “Hoy he hecho algo bueno para mí cuando...”
- “Me gusto más a mí mismo/a cuando...”
- “Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de...”
- “Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que...”

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS OBTENIDOS:

- Valorar y criticarse hacia sí mismo.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Conoce sus puntos fuertes			
2	Trabaja día, día para sentirse feliz y realizado			
3	Aprecia lo extraordinario que es			
4	Esta consiente de que lo más importante es como se ve uno mismo			

TALLER N° 10

“ME DOY PERMISO PARA EXPRESAR MIS NECESIDADES”.



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Desarrollar un autoanálisis para conocer sus cualidades positivas y negativas, como una forma de aceptarse y quererse.

PROCEDIMIENTO:

- Todos los seres humanos tenemos un valor intrínseco por el hecho de ser personas.
- Los estudiantes no son valiosos por lo que tienen, sino por lo que son.
- Eres tan digno de respeto, afecto y cuidados como cualquier otro.
- Escribe: “**Mis necesidades más importantes son...**”

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS ALCANZADOS

- Valorar y criticarse hacia sí mismo.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Se trata bien y se ve conforme con su cuerpo			
2	Se concentra en lo bueno de sí mismo y de las otras personas			
3	Sabe que la autoestima es la mejor herramienta para alcanzar su crecimiento personal			
4	Sabe que si se propone algo puede conseguirlo trabajando de manera dura y constante			

TALLER N° 11

REFLEXIONES PARA UN CAMBIO DE ACTITUD DE VIDA



Fuente: Estudiantes del Colegio Fausto Vallejo

OBJETIVO: Emplear la lectura como medio de reflexión y análisis para el cambio de comportamiento actitudinal.

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra más tierna infancia. El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Esta imagen mental (nuestra autoimagen) contribuye a nuestra autoestima. En virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no obstante, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otro sea del tipo que sea

PROCEDIMIENTO:

- Motivar a los estudiantes

- Observar acerca de la autoestima
- Leer cada uno de los carteles
- Interpretar su significado
- Analizar formas de mejorar el comportamiento estudiantil
- Dramatizar cada acción descrita.

REFLEXIÓN N°1

LA SONRISA

¡Hey, hey, sonríe!
 más no te escondas detrás de esa
 sonrisa...
 Muestra aquello que eres, sin miedo.
 Existen personas que sueñan
 con tu sonrisa, así como yo.

REFLEXIÓN N° 2

LO BUENO DE TODOS

Busca!
 Busca lo que hay de bueno en todo y
 todos.
 No hagas de los defectos una
 distancia,
 y si, una aproximación.

REFLEXIÓN N° 3

ENTIENDE A LOS ESTUDIANTES QUE PIENSAN DIFERENTE A TI

¡Entiende!
 Entiende a los estudiantes que
 piensan diferente a ti,
 no las repruebes

REFLEXIÓN N° 4

SUEÑA

¡Sueña!
 Pero no perjudiques a nadie y
 no transformes tu sueño en fuga.

REFLEXIÓN N° 5

¡LUCHA!

Llora! ¡Lucha!
 Haz aquello que te gusta,
 siente lo que hay dentro de ti

REFLEXIÓN N° 6

VENCE OBSTÁCULOS

Sube...
 Haz de los obstáculos escalones
 para aquello que quieres alcanzar.
 Mas no te olvides de aquellos
 que no consiguieron subir
 en la escalera de la vida..

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

PARTICIPANTES:

- Grupo de estudiantes

LOGROS ALCANZADOS

- Ser optimista no dejarse vencer por los obstáculos que se presenten en la vida.

EVALUACIÓN:

N°	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
1	Le gusta ser identificado por los demás			
2	Es honesto consigo mismo y con los demás			
3	Sabe que reconocer sus debilidades le hace fuerte			
4	Reconoce que es capaz de alcanzar los que desea sin importar que le digan los demás			

BIBLIOGRAFÍA

- Arieta, B. (2013). Las virtudes . Aciprensa.
- Carrizosa, J. (2005). Meditación práctica, aquí y ahora. Copyright .
- Gallego, W. (2015). Estilos de Aprendizaje: teorías, relaciones, estrategias, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional (XXIV). Autoeducación Digital.
- García, P. (2015). Desarrollo de habilidades para alcanzar competencias. España: PGR Activación del Pensamiento.
- Ibáñez, J. (1990). Sociología crítica de la cotidianidad urbana : por una sociología desde los márgenes. Anthropos Editorial.
- Mofín, F. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples. El mundo de Tehuacan.
- Nóstica. (2009). Cómo Potenciar tu autoestima. Lima Perú: Nóstica Editorial S.A.C.
- Pazmiño, C. (2008). Mobbing: El acoso moral laboral, incidencia y aplicabilidad en el Ecuador. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador .
- Pinedo, L., & Santillán, M. (2014). Teoría de la instrucción. Jerome Bruner. México: Universidad del Valle de México.
- Piña , E. (2014). Evaluación de la metodología utilizada por los docentes del área razón y fe en el desarrollo de las materias ética de la persona y antropología cristiana, en la Universidad Politécnica Salesiana, Sede Cuenca. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.
- Rojas, A. (2013). Inteligencia Emocional. Quito: Academia.edu.
- Solís, J. (2010). Autoestima en Niños. Ángeles Psicológicos, A.C.
- Velilla, M. (2002). Manual de iniciación pedagógica al pensamiento complejo. UNESCO - Instituto Colombiano de Fomento a la Educación Superior .
- Yulhya. (2010). La Inteligencia Intrapersonal en el Aula. IMAC Inteligencia Intrapersonal, España.