Taller

(Re) construyendo caminos, identidad y autoestima

Idea Dignidad

Objetivo

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

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

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

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

Actividad

# A1. Abriendo el telón

Notas

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

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

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

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

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

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

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

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

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador

Actividad

# A2. Pelota presentadora

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

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 15 mins

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

      •
Nombre

      •
Edad

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

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

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

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

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

## Integrar conocimientos – 5 mins

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

Activity created by Idea Dignidad

Actividad

# A3. ¿Cómo y desde dónde me veo?

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

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 5 mins

Recursos: R1

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

## Vincular con la experiencia – 20 mins

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

      •
¿Qué
me
hizo
pensar
el
vídeo?

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

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

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

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

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

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

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

      •
¿Es
importante
la
diversidad
y
para
qué?

      •
¿Qué
no
cambiaría
de
mí?

## Integrar conocimientos – 5 mins

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

Activity created by Idea Dignidad

Recurso

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

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

Actividad

# A4. Mirarme

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

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Step
1**

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

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

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

Lo
que
no
me
gusta,

Mis
habilidades,

Mi
forma
de
ser,

Mis
sueños,

Mis
debilidades.

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

## Reflexionar – 25 mins

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

-
¿de
dónde
viene
esta
incomodidad?

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

-
¿esto
influye
de
alguna
forma
en
mi
autoconcepto?

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

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

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

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

## – 40 mins

**Step
3**.
Preguntar:

¿Cómo
quiero
construir
la
relación
conmigo
misma/o?

¿Cómo
quiero
que
sea
la
relación
con
mi
cuerpo?

¿Cómo
me
quiero
sentir
con
quien
soy?

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

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

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

En
plenaria
compartir sus
dibujos
finales:

      •
¿cómo
me
sentí
con
esta
actividad?

      •
¿Cómo
me
sentí
cuando
me
estaba
re
dibujando?

## Integrar conocimientos – 20 mins

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

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

Ideas
claves:

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

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

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

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

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

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

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

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

Activity created by Mónica Rojas Puente from Idea Dignidad

Actividad

# A5. Pambamesa

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

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 20 mins

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

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

      •
¿Cómo
me
voy
de
esta
sesión?

      •
¿Con
qué
pensamientos
y
sentimientos
me
quedo?

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

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

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

Activity created by Idea Dignidad