



Cómo me ven, los que me quieren bien

OBJETIVOS

- Generar un espacio de confianza con el entorno.
- Trabajar la autoestima a través del refuerzo positivo con el entorno.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se deberán sentar en un círculo las madres, los padres, las hijas y/o los hijos, y se les explicará que deberán contemplarse en silencio durante unos momentos. También se puede realizar con personas que formen parte de su entorno diario, sin que se trate necesariamente de la familia.



A continuación, la persona monitora del grupo, distribuirá una hoja de papel en blanco a cada participante, el cual escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo.

Para finalizar la actividad, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se deberá cerrar la sesión con unas preguntas para concluir, algún ejemplo de estas preguntas:

- ¿Esperabas leer eso sobre ti?
- ¿Cómo te has sentido cuando has visto cómo te ven?



MATERIALES NECESARIOS

-  Folios
-  Bolígrafos

FUENTE: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Habilidades sociales y resolución de conflictos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades para la vida y bienestar personal	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>