

## TALLER “EL VALOR DE ACEPTARNOS TAL COMO SOMOS”

### Actividad N°: 1002

#### OBJETIVO

Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

#### INICIO DE LA ACTIVIDAD

Se le pide a los alumnos se sienten en círculo. El tutor entrega la copia del cuento “Un valor muy preciado” a cada uno.

#### DESARROLLO

##### Momento 1

- El tutor comienza a leer el texto en voz alta y luego continúan los alumnos leyendo un párrafo cada uno. (Anexo 1.)
- Se dividen en grupos de tres integrantes, y se les da la siguiente consigna: “Relean el cuento y respondan por grupo las siguientes preguntas:
  - ¿Qué significa para ustedes “autoestima”?
  - ¿Cómo se sentía el joven cuando le pide ayuda al maestro?
  - ¿Qué busca el maestro cuando lo manda al joven a vender el anillo?
  - ¿Qué enseñanza les deja este cuento?
  - Describir situaciones en las que sintieron la necesidad de medir cuanto valían, de acuerdo a lo que pensaban de ustedes los demás.”

El tutor copiará las preguntas en un afiche y le da a los alumnos 20 minutos para este primer momento de trabajo en subgrupo. Luego se realiza una puesta en común de lo trabajado. (20 minutos)

##### Momento 2

En esta instancia se trabajará el concepto de autoestima. El tutor introduce dicho concepto a través de un afiche con los contenidos del anexo 2. Resalta la importancia de querernos y aceptarnos tal cual somos ya que de esta forma podemos afianzar la confianza en nuestras capacidades para alcanzar nuestros ideales. A diferencia de lo que sucede cuando no nos aceptamos y caemos en querer ser lo que no podemos, por ejemplo: tener el cuerpo de una modelo, tener un auto caro, tomar alcohol para que nuestros amigos nos acepten, es decir dejar de ser auténticos y nunca poder sentir una satisfacción plena. (30 minutos)

Una vez finalizada esta exposición del tutor se invita a una actividad. En pareja deberán realizar un collage que represente todo aquello que afecta nuestra autoestima, teniendo en cuenta las siguientes dimensiones: lo físico, lo psíquico y lo social (orientarlos a que busquen imágenes que se refieran al consumismo, a la moda, a las adicciones, a lo material, etc.) (Anexo 3)

Al finalizar se hace una puesta en común. (20 minutos)



#### Habilidad/es

- Autoconcepto



#### Contenido

- Autoconocimiento y autoestima



#### Año/s escolar/es

- 3° año de 5 o 4° año de 6
- 4° año de 5 o 5° año de 6
- Último año



#### Participantes

- Alumno/a
- Referentes escolares
- Responsable adulto / Familia



#### Tipo de actividad

- Grupal



#### Tiempo estimado

- Más de 60 minutos



#### Espacio/s adecuado/s

- Aire libre
- Aula / Salón
- Mesa de trabajo



#### Tipo de recurso

- Cuento

### Momento 3 (Anexo 4)

El tutor pega un afiche con dos imágenes de jóvenes que se muestran felices y a gusto consigo mismo

Cada alumno deberá sacar una frase (ver anexo, las mismas podrán repetirse de acuerdo a la cantidad de integrantes) de una bolsa y se le pide que pase al frente a pegarla, mencionando una actitud personal que pondrá en práctica de ahora en más para llevarla a cabo (como instancia de evaluación, para corroborar que destacan como importante del encuentro). (20 minutos)

### **CIERRE**

En función de la actividad realizada en el momento 3, para finalizar se hace una puesta en común donde se pide a los alumnos que mencionen lo más importante de aquello que trabajaron a lo largo del encuentro, revisando lo visto acerca de la autoestima de cada uno y aquellos compromisos que asumen de ahora en más. Como cierre motivador escucharán la canción “celebra la vida” de Axel. Para ello se le entrega a cada alumno una copia de la misma. (Anexo)

### **RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR**

Dedicarle tiempo a la planificación de la actividad ya que hay bastante material a utilizar.



#### **Material necesario**

- 2 afiches
- marcador
- hojas
- biromes
- copias del cuento (ver anexo)
- revistas para el collage
- texto autoestima (ver anexo)
- imágenes (ver anexo)
- frases (ver anexo)
- bolsa
- reproductor de sonido
- copias con la letra de la canción



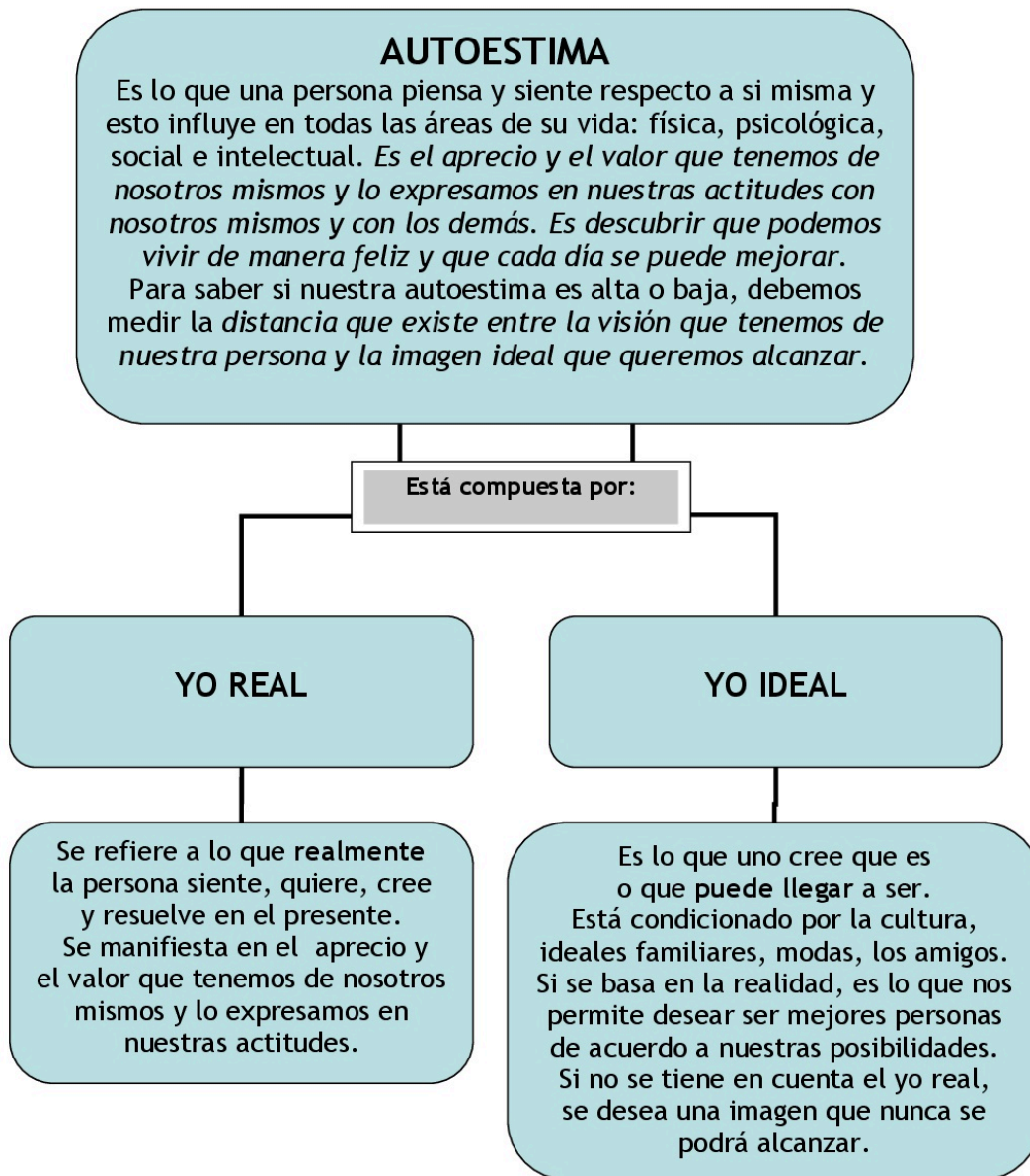
#### **Apta virtual**

- Si

ANEXO 1:

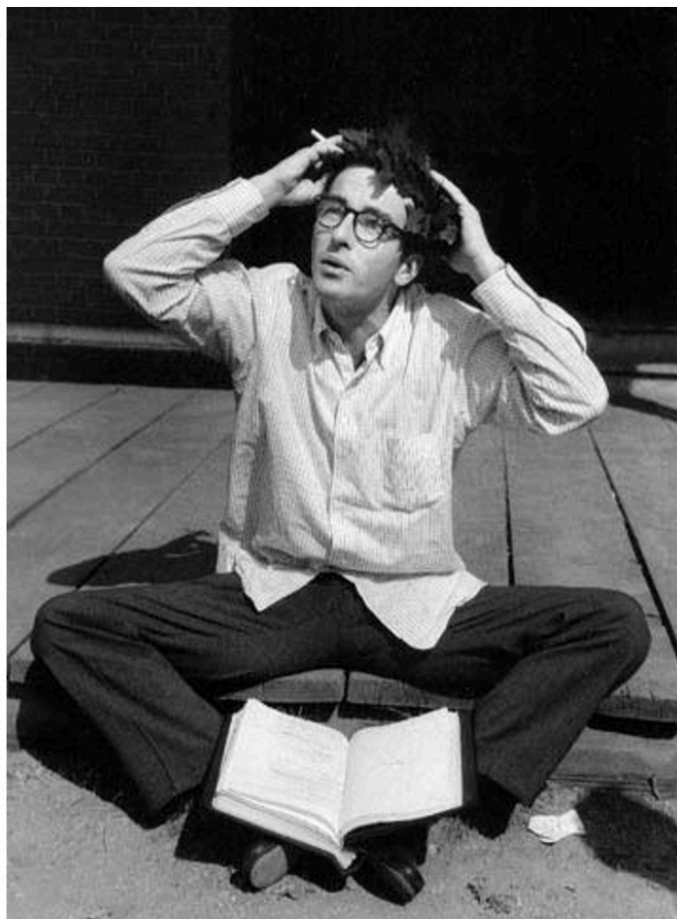
Cuento: "Un valor muypreciado"

Había una vez un joven, con baja autoestima, que recurrió a un sabio en busca de ayuda...  
—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?  
El maestro, sin mirarlo, le dijo: —Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... -y haciendo una pausa agregó— Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.  
—E... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.  
—Bien -asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó -toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.  
El joven tomó el anillo y partió.  
Apenas llegó, empezó a ofrecer al anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.  
Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.  
Entró en la habitación: —Maestro -dijo— lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.  
—Qué importante lo que dijiste, joven amigo -contestó sonriente el maestro—. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.  
El joven volvió a cabalgar.  
El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:  
—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.  
¡¡ 58 monedas?! -exclamó el joven.  
—Sí -replicó el joyero— Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...  
El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.  
—Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.



ANEXO 3

¿Qué afecta nuestra autoestima?





***“Cultiva el hábito de tener confianza en ti mismo”***

***“Comienza por aceptarte tal como eres”***

***“Anímate a decir aquello que piensas y sientes”***

***“Aprende a decir NO a tus amigos  
en aquellas cosas que no estás de acuerdo”***

***“Defiende tus ideales y creencias  
aunque la moda diga lo contrario”***

***“Dile a un ser querido cuanto lo aprecias  
para ayudarlo a mejorar su autoestima”***

***“Cuida y quiere tu cuerpo”***

**Celebra la vida (Axel)**

No sé si soñaba, no sé si dormía  
y la voz de un ángel dijo que te diga  
celebra la vida.

Piensa libremente ayuda a la gente  
y por lo que quieras lucha y se paciente  
lleva poca carga, a nada te aferres  
porque en este mundo nada es para siempre

Búscate una estrella que sea tu guía  
no hieras a nadie reparte alegría

Celebra la vida, celebra la vida  
que nada se guarda, que todo te brinda  
celebra la vida, celebra la vida  
segundo a segundo y todos los días

Y si alguien te engaña al decir te quiero  
pon más leña al fuego y empieza de nuevo  
no dejes que caigan tus sueños al suelo  
que mientras más amas más cerca está el cielo

Grita contra el odio, contra la mentira  
que la guerra es muerte y la paz es vida

Celebra la vida, celebra la vida  
que nada se guarda, que todo te brinda  
celebra la vida, celebra la vida  
segundo a segundo y todos los días

No sé si soñaba no sé si dormía  
y la voz de un ángel dijo que te diga...

Celebra la vida, celebra la vida  
y deja en la tierra tu mejor semilla  
celebra la vida, celebra la vida  
que es mucho más bella cuando tú me miras

Celebra la vida, celebra la vida...

**Celebra la vida (Axel)**

No sé si soñaba, no sé si dormía  
y la voz de un ángel dijo que te diga  
celebra la vida.

Piensa libremente ayuda a la gente  
y por lo que quieras lucha y se paciente  
lleva poca carga, a nada te aferres  
porque en este mundo nada es para siempre

Búscate una estrella que sea tu guía  
no hieras a nadie reparte alegría

Celebra la vida, celebra la vida  
que nada se guarda, que todo te brinda  
celebra la vida, celebra la vida  
segundo a segundo y todos los días

Y si alguien te engaña al decir te quiero  
pon más leña al fuego y empieza de nuevo  
no dejes que caigan tus sueños al suelo  
que mientras más amas más cerca está el cielo

Grita contra el odio, contra la mentira  
que la guerra es muerte y la paz es vida

Celebra la vida, celebra la vida  
que nada se guarda, que todo te brinda  
celebra la vida, celebra la vida  
segundo a segundo y todos los días

No sé si soñaba no sé si dormía  
y la voz de un ángel dijo que te diga...

Celebra la vida, celebra la vida  
y deja en la tierra tu mejor semilla  
celebra la vida, celebra la vida  
que es mucho más bella cuando tú me miras

Celebra la vida, celebra la vida...