

# Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

## 1ª Parte: “Yo valgo la pena: la autoestima”

### **Sesión 3 (fichas 30 a 32):**

Actividad 1: Puesta en común de “una entrevista acerca de mi persona”

Actividad 2: “El desarrollo de todas mis posibilidades”

Actividad 3: “Mi compromiso”

Tarea para casa:

“Mi familia también me ayuda”

## Ficha 30: "El desarrollo de todas mis posibilidades"



### Objetivos

Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de si mismos y de sus propias posibilidades.

Fomentar la corresponsabilidad grupal.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

30 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja "El desarrollo de todas mis posibilidades" y un bolígrafo para cada miembro del grupo.



### Descripción

Cada uno escribe en la hoja "El desarrollo de todas mis posibilidades" todo lo mejor que ha descubierto en estas tres primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. Se lee al resto del grupo, que se comprometerá a ayudarlo en cosas concretas.

Terminan acordando entre todos un compromiso grupal para favorecer el desarrollo de sus miembros de aquí hasta que termine el taller.

Nombre:

Edad:

### El desarrollo de todas mis posibilidades

1) Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo y de los demás en estas tres primeras sesiones del taller:

2) Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar:

COMPROMISO GRUPAL (A rellenar tras la puesta en común)

El grupo, para favorecer el desarrollo de sus miembros, se compromete a:

## Ficha 31: "Mi compromiso"



### Objetivos

Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.  
Experimentar que personas de su alrededor le pueden ayudar a conseguir sus metas.



### Población diana

Adolescentes.



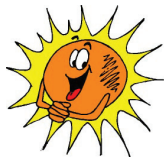
### Duración aproximada

Una hora.



### Materiales necesarios

Un contrato "Mi compromiso" y un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

Cada adolescente escribe en el contrato "Mi compromiso" una meta a cumplir en dos semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. Firma el contrato y su compañero lo atestigua y se compromete a ayudarlo a conseguir la meta (por ejemplo, quedando con él o llamándole por teléfono para preguntarle cómo va y darle consejos).

**"MI COMPROMISO"**  
**CONTRATO**

*Nombre:*

*Nombre de testigo:*

*Mi teléfono:*

*Teléfono testigo:*

**INSTRUCCIONES**

1. Una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, evitando negaciones; ser breve, clara y concisa; estar bajo nuestra responsabilidad y a nuestro alcance; estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente; y tener una fecha límite para su consecución.
2. Previamente a la firma del contrato debo estar preparado para tomar una decisión en firme.

---

MI META:

---

**EVIDENCIAS DE LOGRO**  
(qué voy a ver, oír y a sentir cuando lo consiga):

---

**MIS TRES OBJETIVOS O PASOS ESPECÍFICOS**  
**PARA CONSEGUIR MI META:**

1.

2.

3.

OBSTÁCULOS POSIBLES  
QUE ME PUEDEN IMPEDIR CONSEGUIR MI META:

1.

2.

3.

---

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR OBSTÁCULOS:

1.

2.

3.

---

CLAÚSULAS:

1. FECHA LÍMITE PARA CUMPLIR LA META:
2. EL TESTIGO SE COMPROMETE HASTA DICHA FECHA A AYUDAR A LOGRAR LA META DEL FIRMANTE DEL PRESENTE CONTRATO

FECHA DE HOY:

FIRMA:

FIRMA DEL TESTIGO:

---

A RELLENAR EL DÍA DE LA FECHA LÍMITE:  
HE LOGRADO LA META: SÍ - NO (TÁCHESE LO QUE NO PROCEDA)

FECHA:

FIRMA:

FIRMA DEL TESTIGO:

## Ficha 32: "Mi familia también me ayuda"



### Objetivos

Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y aprender a lograrlas.  
Experimentar que personas de su familia le pueden ayudar a conseguir sus metas.



### Población diana

Adolescentes.



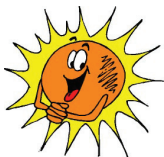
### Duración aproximada

Tarea para casa



### Materiales necesarios

Una hoja "Mi familia también me ayuda" y un bolígrafo para cada adolescente.



### Descripción

Cada adolescente, tras revisar su situación actual, comparte con uno o varios familiares en que quiere mejorar (proyecto personal para un año) y negocia con ellos los refuerzos positivos que deberá recibir si demuestra que está intentando superar sus actuaciones anteriores. Asimismo, se compromete a reunirse cada cierto periodo de meses con esos miembros de su familia para valorar los esfuerzos demostrados, el grado de cumplimiento de las metas y para revisar los medios con los que puede contar.

## Mi familia también me ayuda

La vida es un camino y, para todo caminante, es fundamental saber de dónde se parte, saber a dónde ir y saber que hay otros caminantes que pueden ayudarlo. Dentro de estos otros caminantes, compañeros de fatigas del camino, están otros miembros de la familia. El ejercicio que vamos a realizar consiste en diseñar un proyecto personal (concreto, realista y evaluable) para el próximo año con ayuda de los miembros de tu familia que voluntariamente se presten a colaborar.

### PRIMER PASO: MI SITUACIÓN ACTUAL

#### **Conmigo mismo:**

Cuerpo:

Carácter:

Inteligencia:

Afectividad:

Placer:

Voluntad:

Cualidades:

Defectos:

Libertad para elegir opciones:

Formación:

#### **Con los demás:**

Familia:

Amigas/os:

Compañeros/as:

Grupo:

Barrio:

Pareja:

#### **Acción / ambiente**

Trabajo / estudio:

Casa / dinero:

Moda / TV:

Diversión / movidas:

Tiempo Libre / ocio:

Naturaleza:

Dios / vivencia religiosa:



SEGUNDO PASO: MI PROYECTO PERSONAL PARA ESTE PRÓXIMO AÑO

**Mis metas para el próximo año:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Medios con los que puedo contar para conseguir mis metas:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TERCER PASO: NEGOCIACIÓN DE LOS REFUERZOS POSITIVOS

**Me comprometo ante los miembros de mi familia abajo firmantes a poner todos los medios para conseguir las metas anteriormente escritas, asumiendo la obligación de responsabilizarme de todas mis decisiones. Por su parte, los miembros de mi familia abajo firmantes, voluntariamente, se comprometen a ayudarme en la consecución de las metas y a garantizarme los siguientes derechos: a pensar de manera propia y diferente a los demás, a actuar de manera diferente a como los demás desearían, a estar triste o enfadado/a, a elogiar y recibir elogios, a equivocarme u olvidarme de algo, a hacer las cosas de manera imperfecta, a no saber o no entender algo, a decidir la importancia que tienen las cosas, a estar alegre cuando obtenga un éxito y a cambiar de opinión. Además, acordamos que me demostrarán que valoran mis esfuerzos para conseguir mis metas de la siguiente manera:**

.....

.....

.....

CUARTO PASO: EVALUACIÓN

Cada ..... meses me reuniré con los miembros de mi familia abajo firmantes para valorar los esfuerzos demostrados, el grado de cumplimiento de mis metas y para revisar los medios con los que puedo contar.

FECHA DE HOY:

MI FIRMA:

LA FIRMA DE MIS FAMILIARES QUE VOLUNTARIAMENTE SE PRESTAN A AYUDARME: