



CONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA



Residente: Serra M. Florencia

Esc. T- 9-004 "Normal Superior General
Toribio de Luzuriaga"



DATOS INSTITUCIONALES

- Nombre: Escuela n° 4-173 "Profesora Amanda Fernández de Palermo"
- Dirección: 9 de Julio y San Martín (CP: 5560) Tunuyán, provincia de Mendoza.
- Tel: 02622-422212
- Directora: Rosario Urquiza.
- Vicedirectora: Mariela Miranda.

NATURALEZA DEL PROYECTO

La finalidad del proyecto es reforzar la autoestima de los adolescentes participantes del taller, trabajando sobre las características de cada uno y la imagen de los otros. Siempre concentrando la atención en la correcta toma de decisiones en momentos claves de la vida.

Desde el punto de vista dinámico, la autoestima es un elemento esencial en la adaptación del sujeto tanto a sus propias necesidades y demandas como a las que provienen del entorno social con el que interactúa. En definitiva, la autoestima se puede considerar como uno de los recursos psicológicos más importantes de que disponemos para lograr el mejor equilibrio en nuestro comportamiento a nivel personal, social y profesional.

Por ello según mi opinión si ayudamos al adolescente a que desarrolle una autoestima positiva, estaríamos previniendo futuras amenazas que hagan peligrar o cambiar negativamente la vida del mismo, un ejemplo de ello sería consumo de drogas, situaciones delictivas, entre otras.

ORIGEN Y FUNDAMENTACION

El motivo por el cual elegí trabajar sobre la autoestima y la toma de decisiones en los adolescentes, es que durante el transcurso de las prácticas descubrí que dentro del curso, la mayoría de los alumnos alguna vez había tomado una decisión incorrecta siguiendo al grupo de amigos más cercano.

El instante donde me surgió la idea de este proyecto fue recordando un momento de unas de las clases dadas en las prácticas, específicamente fue cuando se trató el tema tabaquismo, fue allí donde se planteó cual era el motivo que lleva a los adolescentes a consumir esa droga. Debatiendo sobre el tema dos alumnas expresaron que ellas consumieron su primer cigarrillo por seguir a su grupo de amigas. Además una de ellas confesó que lo había hecho porque ella veía que su hermana fumando un cigarrillo calmaba la ansiedad, así que cuando se vio inmersa en una gran problemática de su vida personal, tomó la misma decisión para ver si obtenía el mismo efecto.

Basándome en lo mencionado anteriormente, me parece que es importante preocuparnos por la autoestima de los adolescentes, ya que influye y se expresa a través del comportamiento del sujeto en todas sus dimensiones y manifestaciones, tales como



autoaceptación, afrontamiento, aceptación de los demás e interacciones sociales, entre otras. Y, por lo tanto, es posible favorecer las condiciones para que pueda formarse de manera adecuada, en esa etapa donde el joven cuenta con un alto grado de vulnerabilidad en todos los aspectos de su vida.

OBJETIVOS Y PROPOSITOS



OBJETIVOS GENERALES:

- Que los alumnos refuercen una autoestima positiva como factor protector.
- Que valoren la importancia de aprender a tomar decisiones personales y responsables para el desarrollo de su individualidad y autonomía.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Que los alumnos aprendan autonomía y resistir a la presión del grupo.
- Que los alumnos identifiquen el tipo de decisiones que toman.
- Que los alumnos comprendan la importancia de pensar, antes de tomar una decisión.
- Que los alumnos reconozcan la importancia de debatir opiniones en la toma de decisiones.

LOCALIZACION FISICA – CUBERTURA ESPACIAL

El proyecto se llevara a cabo en la Escuela “AMANDA FERNANDEZ DE PALERMO”, ubicada en la calle 9 de Julio y San Martín - Tunuyán, provincia de Mendoza –

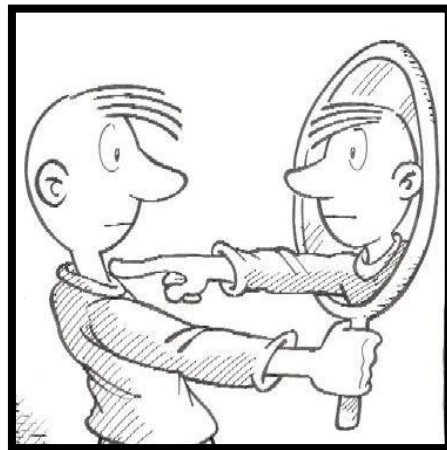
Características de la institución:

- Es una escuela estatal
- Se localiza en zona Urbana.
- Recibe a alumnos de todas las clases sociales.
- Cuenta con aproximadamente quinientos (500) alumnos.
- Su infraestructura se constituye por: dos pisos; Diez aulas; Sala de profesor; Biblioteca; Preceptoría; Secretaría; Dirección; Dos baños; Laboratorio y Sala de Informática.



CRONOGRAMA Y LISTADO DE ACTIVIDADES

El proyecto se basará en cuatro (4) talleres dedicados a la autoestima de los jóvenes como herramienta preventiva de diversas problemáticas adolescentes. Se realizará un taller por día, dedicándole a cada uno, una hora cátedra.





PRIMER DÍA

TALLER 1: Tema: Conocimiento de uno mismo: "Mis características"

Presentación de los talleres

Duración: 10 minutos

- Presentación del/la coordinador/a y los participantes.
- Introducción acerca de las implicancias del conocerse uno mismo a partir de los cambios producidos en el proceso de crecimiento, donde inciden las distintas experiencias de vida.

Trabajo individual y grupal

Duración: 20 minutos

- Se distribuyen tarjetas que tienen escritas preguntas relacionadas con los cambios que viven los adolescentes. Preguntas sugeridas: ¿Cómo describiría mi forma de actuar?, ¿cómo creo que me ven mis compañeros?, ¿qué cosas valoro de mí?, ¿qué cosas les gustan a los otros de mí?, ¿en qué creo que debería cambiar?, ¿qué tendría que cambiar según lo que me dicen mis compañeros que debería cambiar?
- La consigna orienta a reunirse en grupo y compartir lo reflexionado. Se sugiere que, por grupo, confeccionen el dibujo de un adolescente y lo describan integrando las distintas reflexiones surgidas en el grupo.

Puesta en común

Duración: 10 minutos

- Cada grupo presenta sus dibujos y los explica en función de sus características.
- Se realiza una reflexión general rescatando los elementos comunes, las problemáticas y aspectos positivos que aparecen. En cuanto a las sugerencias de cambio es importante ser contenedor y aportar alternativas.
- Se dispone de un espacio para preguntas.

Cierre y conclusiones

Duración: 5 minutos

- Se realiza una ronda de opiniones para evaluar la jornada y se propone una actividad para realizar antes del próximo taller, que pueda ser incorporada al mismo y funcionar como nexo temático.



SEGUNDO DÍA

TALLER 2: Tema: La imagen que los otros poseen de cada compañero



Presentación del taller

Duración: 10 minutos

- Se recupera la consigna del taller anterior y se propone la actividad prevista para la presente jornada.
- Se enuncian los temas que serán desarrollados.

Trabajo grupal

Duración: 15 minutos

- Se dividen en grupos (la cantidad de grupos debe ser un número par). Cada grupo se dividirá en dos, y cada subgrupo describirá a los miembros del otro subgrupo de acuerdo a: cómo lo ven los demás, qué cosas positivas encuentran en él/ella, qué habilidades posee, y lo ponen en común. Luego se compartirá grupalmente lo dialogado en cada subgrupo.

Puesta en común

Duración: 15 minutos

- Cada grupo realiza una reflexión sobre la imagen que cada uno de sus integrantes posee de sí mismo y la que los demás tienen de él, y las diferencias entre estas imágenes.
- A continuación, se propone un diálogo acerca de las vivencias, sentimientos y emociones que surgieron a partir de lo conversado. Haciendo hincapié en aquellos comentarios de los compañeros que pueden haber molestado a alguno de los integrantes del grupo.

Consigna para el próximo taller

Duración: 5 minutos

- Se realiza una ronda de opiniones para evaluar la jornada y se propone una actividad para realizar antes del próximo taller.



TERCER DÍA

TALLER 3 Tema: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de "la personalidad"



Presentación

Duración: 10 minutos

- Presentación de las características del taller y la temática a desarrollar.

Trabajo individual y grupal

Duración: 10 minutos

- Se propone un momento de reflexión individual -que se volcará por escrito- sobre qué aspectos le agradan a cada uno de sí mismo y cuáles les gustaría modificar. Entregar guía orientadora. Estas reflexiones pueden ser compartidas con un compañero que haga un feedback de lo que cada uno ha estado pensando.
- Lo compartido en dúos puede ser integrado en grupos de a cuatro.

Puesta en común

Duración: 20 minutos

- Presentación de los aspectos comunes que surgieron en los diferentes grupos.
- A partir de lo dialogado, llevar a cabo una síntesis. Antes de la finalización de la actividad, realizaré preguntas en torno al clima de trabajo en los grupos, el proceso de reflexión personal y la apertura para compartir las conclusiones con sus compañeros.
- Y si surgieran dificultades en los grupos se les dedicaría más atención y trabajo.

Consigna para el próximo taller

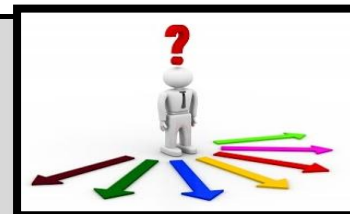
Duración: 5 minutos

- Se realiza una ronda de opiniones para evaluar la jornada y se propone una actividad para realizar antes del próximo taller.



CUATO DÍA

TALLER 4 TEMA: Autonomía frente al grupo



PRESENTACIÓN

Duración: 5 minutos

Explicación de la influencia que tiene el contexto del individuo acerca de lo que él debería, o no hacer.

Motivación con diferentes preguntas, por ejemplo: ¿Por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos?

TRABAJO GRUPAL

Duración: 15 minutos

Un grupo de alumnos dramatizarán situaciones, en donde los personajes deberán tomar decisiones importantes. Luego el resto del grupo tendrá que clasificar el tipo de influencia recibida en cada una de las situaciones expuestas.

PUESTA EN COMÚN

Duración: 5 minutos

Cada alumno individualmente, enunciará aquellas personas que más influyen en su conducta u opiniones y frente a qué situaciones. Posteriormente se seleccionarán a alguno de los alumnos para que cuenten lo expuesto durante el ejercicio.

CIERRE

Evaluación general y compromiso

Duración: 20 minutos

Al finalizar el taller realizaré una reflexión integrando las diferentes temáticas vistas durante el taller. Y luego les pediré a cada uno de los alumnos que elaboren un texto reflexivo acerca de: los aprendizajes incorporados en el transcurso del taller, los sentimientos surgidos y las vivencias dentro del mismo.

Además tendrán que llevar a cabo una lista con las acciones que cada uno llevará a cabo para reforzar su autoestima y mejorar su comportamiento. Siendo esto un compromiso que ellos deberán realizar en la construcción de su personalidad.



¿A QUIENES VA DIRIGIDO?

- A alumnos de Primer año pertenecientes al colegio N° 4-173 "Profesora Amanda Fernández de Palermo".

RESPONSABLES

- Alumnos de 5° 1° de la Escuela N° 4-173 "Profesora Amanda Fernández de Palermo".
- Residente: Serra M. Florencia DNI: 34.143.214
- Ayudante: Profesora de Biología, titular del curso: Serrani Celeste.

RECURSOS MATERIALES:

- Cartulinas.
- Afiches.
- Fibrónes.
- Lápices.
- Cuadernillos de fotocopias (16 hojas).
- Hojas en blanco.

RECURSOS FINANCIEROS

- Cartulinas \$ 1,25 – Cantidad: 4 – Total: \$4,00
- Afiches \$ 2, 00 – Cantidad 4 – Total: \$8,00
- Fibrón (negro) \$4, 00 – Cantidad: 1
- Cuadernillo de fotocopias (16 hojas) \$ 0, 25 cada fotocopia. \$ 4,00 por cuadernillo – Cantidad 10- Total: \$ 40, 00
- Hojas en blanco \$ 0, 10 – Cantidad 30- Total: \$ 3, 00

TOTAL DE GASTOS: \$ 59,00 por curso aproximadamente

- ➡ Este importe será financiado por la residente a cargo.