

Finalidad: El taller se dirige a niños y jóvenes para dotarles de estrategias y actitudes que les permitan desarrollar su autoestima.

Público al que se dirige: niños y jóvenes.

Contenido y metodología: se ofrece una presentación en la que tratan los conceptos de autoestima y autoconcepto. Se explica la importancia que tienen para nuestra salud mental. A continuación se realizan una serie de actividades prácticas dirigidas a estimular la autoestima:

Actividad 1: Se pide a los participantes que imaginen una serie de situaciones. En la primera de ellas han de imaginar que se encuentran en su habitación y observan lo que les rodea. Deben pensar en aquellas cosas que ven y les gustan como: me gusta esta cama, ese libro es genial, este es mi pantalón favorito, etc. En la segunda situación han de imaginar que hablan con el niño que eran a los 5 o 6 años. Deben escuchar sus hazañas y sus penas, y darle cariño y apoyo.

Actividad 2: Los participantes deben pensar en una persona ausente en el grupo y apreciarla.

Actividad 3: Se pide a los participantes que elaboren una lista de las cosas que aprecian de sí mismos y de las decisiones importantes que han tomado en sus vidas. Deben intentar recordar la emoción que sintieron en ese momento y sentirla ahora.

Actividad 4: Los participantes deben decir a 3 personas del grupo, escogidas por las monitoras, algo bueno de ellas. Se les explica que esta actividad deberían de realizarla todos los días con personas diferentes.

Resultados y competencias adquiridas por los participantes: los participantes se concientizan de la importancia que tiene en su desarrollo madurativo la autoestima y aprenden a utilizar estrategias para mejorarla.

