

Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

2ª Parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes”

Sesión 5 (fichas 35 a 37):

Actividad 1: “Lo que más me cuesta aceptar de los demás”

Actividad 2: “También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes”

Actividad 3: Se comparte el grado de logro de la meta de “mi compromiso”

Actividad 4: “El buzón”

Actividad final:

“Evaluar para mejorar”

Ficha 35: “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes”



Objetivos

Favorecer la heteroaceptación.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 40 minutos.



Materiales necesarios

Hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes” y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

De forma individual, escriben en la hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes” las cosas que soportan peor de los demás y qué pueden hacer para aceptarlas, así como las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor y cómo pueden favorecer que se las acepten.

Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

**Lo que más me cuesta aceptar
de los demás**

A. Listado de las cosas que soporto
peor de los demás:

1.

2.

3.

4.

5.

B. Qué puedo hacer para aceptarlas:

1.

2.

3.

4.

5.

**También nosotros podemos ser
rechazados porque somos
diferentes**

A. Listado de las cosas de uno mismo
que los demás aceptan peor:

1.

2.

3.

4.

5.

B. Cómo puedo favorecer que me las
acepten:

1.

2.

3.

4.

5.

Ficha 36: "El buzón"



Objetivos

Aumentar la autoestima de adolescentes y coordinadores del taller.
Tener un recuerdo del taller, que sirva de refuerzo de la autoestima para el futuro.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Un sobre para cada uno (adolescentes y coordinadores del taller).
Papeletas en blanco y bolígrafos para escribir.



Descripción

En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los adolescentes o de los coordinadores del taller (habrá un sobre-buzón para cada persona).

Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros del taller. No es obligatorio firmar los mensajes.

Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido.

El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo de recuerdo del taller y releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.

Ficha 37: "Evaluar para mejorar"



Objetivos

Evaluar el taller.

Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "Evaluar para mejorar" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Cada adolescente rellena las hojas "Evaluar para mejorar".

EVALUAR PARA MEJORAR

1. Puntúa de 1 a 10 el taller en su conjunto:
2. ¿Cómo te has sentido durante el taller?

3. ¿Estas satisfecho / a de haber realizado el taller? ¿Por qué?

4. Puntúa de 1 a 10 el grado de utilidad del taller en su conjunto:
5. ¿Para qué te ha servido el taller?

6. ¿Crees que el taller te ha sido útil para conocerte y comprenderte mejor? (Explícalo)

7. ¿Crees que el taller te ha sido útil para conocer y comprender mejor a los demás? (Explícalo)

8. ¿Crees que el taller te ha sido útil para tener una visión realista de ti mismo y de tus propias posibilidades? (Explícalo)

9. Escribe todo lo que has descubierto de ti mismo y de los demás en este taller:

10. Puntúa de 1 a 10 tu autoestima:

11. Me ha gustado del taller...

12. No me ha gustado del taller...

13. Propuestas de mejora para el taller...

