

ME QUIERO O NO ME QUIERO

AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Identificar cuál es el valor que nos damos a nosotros/as mismos/as.
- Reflexionar sobre la relación entre nuestra autoestima y cómo establecemos relaciones afectivas y sexuales.

MATERIAL

- Cuestionario individual
- Bolígrafo

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se le ofrece al o la joven el cuestionario y se le explica que se trata de un cuestionario individual.
2. Se deja al o la joven solo/a en el espacio para que pueda responder tranquilamente. El cuestionario puede responderse en el espacio y tiempo que el /la joven prefiera.
3. Una vez respondido el cuestionario le preguntaremos cómo se ha sentido, si ha tenido dudas con alguno de los enunciados y/o si hay algún tema que le apetece compartir.
4. A partir de lo que el/la joven decida explica, la persona referente de la actividad irá introduciendo el concepto de autoestima señalando cómo el “amor” hacia nosotros/as mismos/as se relaciona con el “amor” que esperamos y damos a las demás personas.

ROL DE LA PERSONA REFERENTE DE LA ACTIVIDAD

1. Asegurarse de que la/el joven ha entendido que la actividad es individual. No se trata de un interrogatorio personal. Lo que responda solo le importa a ella/él, a nadie más.
2. Acompañar al/la joven en el proceso de toma de conciencia del valor que siente hacia si mismo/a.
3. Se trata de que el/la joven comparta aquello que desee con la persona referente de la actividad. Si no quiere compartir nada, debe respetarse.
4. En el caso de que el/la joven quiera compartir algo con la persona referente, se debe escuchar sin juzgar y evitar presentar las opiniones de la persona referente como un modelo a seguir.
5. Es importante que el/la joven se sienta cómodo/a en esta actividad y por tanto, que la persona referente de la actividad tenga un buen vínculo con el/ la joven.