



III. CONFIANZA EN UNO MISMO

Confiar en uno mismo y mejorar la autoestima son conceptos cruciales para hacer que los monitores se sientan cómodos a la hora de llevar a cabo su papel. Es indispensable creer en uno mismo, pensar que se tienen cosas que ofrecer a los demás y sentirse fuerte y con facultades. Es posible que esta sea una de las habilidades más difíciles de reforzar durante el curso Chic&Craft, pero también una de las más necesitadas a causa de la presión constante de la sociedad de hoy en día y el cada vez más elevado número de enfermedades y problemas de salud mental que esta conlleva.

III.1. RENACIENDO DE LAS CENIZAS

Habilidades que se trabajan: Confianza en uno mismo y fortalecimiento personal.

Materiales: Objetos pequeños que se puedan lanzar, como por ejemplo bolas de papel.

Descripción: Los participantes se colocan en un círculo y piensan en los rasgos/estados de ánimo que supongan una limitación para ellos y de los que desearían deshacerse. Una vez que los participantes hayan completado esta tarea, “tirarán” estos rasgos indeseados al centro del círculo, imaginando que es una hoguera. Cada participante lanzará todos los rasgos que considere e irá nombrándolos en voz alta. Algunos de estos rasgos son, por ejemplo, el miedo, la ansiedad, la timidez, la vanidad, los complejos, la ira, la exigencia, etc.

Una vez que todos los participantes hayan terminado, se les pedirá que imaginen que el fuego se ha apagado y que solo quedan cenizas. De entre estas “cenizas” cada participante recogerá aquellos rasgos que desee poseer o que considere útiles, como el coraje, la confianza, la seguridad, la tolerancia, etc.

Sugerencias: Para que la sensación de deshacerse de estos rasgos negativos sea mayor, se les puede proporcionar a los participantes una serie de objetos pequeños, como bolas de papel.





III.2. (SIN) DISFRACES

Habilidades que se trabajan: Expresar las opiniones/sentimientos.

Materiales: Varios pares de gafas de papel que representen diferentes estados de ánimo/rasgos (se pueden hacer a mano).

Descripción: El organizador se pondrá uno de los varios pares de gafas y le comunicará a los participantes la siguiente información: *“Estas son las gafas de la desconfianza. Mientras las lleve puestas, no confiaré en nadie. ¿Alguien se las quiere poner para contarnos lo que ve a través de ellas?”* Después de unos minutos, se incluirán otros tipos de gafas para que los participantes se las prueben y relaten lo que vieron con ellas, por ejemplo las gafas de “la confianza”, “el mal humor”, “lo hago todo mal”, “nadie me acepta”, “todo el mundo me quiere”, etc.

Este ejercicio puede ayudar a sacar a la luz posibles problemas dentro del grupo. Al no hacerles responsables de sus palabras, los participantes tienen luz verde para expresar emociones/observaciones que normalmente no dirían en voz alta.





III.3. A LA VENTA

Habilidades que se trabajan: auto-descubrimiento, valor propio y superación de la timidez.

Materiales: Lapiceros, rotuladores de colores, cartón y cualquier material que sea útil para crear un póster publicitario.

Descripción: Los participantes deberán venderse a sí mismos como amigos ante los demás. Para ello, cada uno elaborará un póster publicitario de sí mismo para que alguien le “compre”. Un ejemplo podría ser el siguiente: *“¿Estás solo? ¿Te sientes frustrado o desamparado? ¡No busques más! Martin es la solución a tus problemas...”*



Sugerencias:

- a) El juego se desarrollará en silencio y solo se podrán utilizar unas pocas palabras para el anuncio publicitario (se podría fijar un número máximo de palabras permitidas). El monitor podrá leer el anuncio mientras el grupo trata de adivinar quién es su autor.
 - b) El papel que se tiene que vender puede ser de profesor, vendedor, padre/madre, etc.
 - c) Otra alternativa es que cada uno diseñe una campaña de publicidad para otro compañero.
- Se puede modificar la actividad para que se adapte a el curso Chic&Craft y pedirle a los participantes que publiciten el aprendizaje entre pares, destacando los beneficios de este tipo





de aprendizaje. También se pueden publicitar algunos talleres textiles y destacar los aspectos positivos de tomar parte en este tipo de proyecto.

Este ejercicio es útil para ayudar a los participantes a superar su timidez y a mejorar su autoestima, fijándose en características sobre ellos mismos en las que nunca habían reparado.





III.4. DIBÚJATE A TI MISMO

Habilidades que se trabajan: Darse cuenta de nuestros propios sentimientos y externalizarlos.

Materiales: Hojas de papel y rotuladores o lápices de colores.

Descripción: Los participantes se sentarán en círculo, mirando hacia fuera, y se dibujarán a sí mismos. Una vez que hayan terminado, los participantes mostrarán sus dibujos al resto del grupo. Los demás observarán atentamente las obras de sus compañeros, comprobando si la variedad de colores es rica o pobre, si el dibujo es simple o complejo, alegre o sombrío...

El siguiente paso es pedir a los participantes que se fijen en sus propios cuadros otra vez y piensen en las características que pueden tener. También se les preguntará si piensan que el dibujo representa la imagen que tienen de sí mismos. Finalmente, compartirán con el grupo las características personales que intentaban representar.

Sugerencias: Cuando la actividad se desarrolle en grupos grandes, se podrán recoger todos los dibujos y repartirlos entre los miembros del grupo de forma aleatoria, para que no sepan a quien pertenece. Todos observarán las obras que se les han asignado en busca de un significado y, pasados unos minutos, se representará el dibujo por medio de una pose, movimiento o baile. A continuación, los demás intentarán adivinar el autor del dibujo y este explicará el mensaje que pretendía transmitir con su obra.

Antes de dibujar, puedes pedir a los participantes que cierren los ojos, que se relajen, respiren y digan “Soy yo”, para que se sientan ellos mismos. A continuación estarán preparados para dibujar.





III.5. ESTOY ORGULLOSO DE...

Habilidades que se trabajan: Reconocer habilidades y puntos fuertes; pensar de manera positiva sobre uno mismo, coraje y concentración.

Materiales: Hojas de papel que contengan las frases descritas a continuación.

Descripción: Los participantes completarán las siguientes frases:

1. Estoy orgulloso de que pueda.....por mí mismo.
2. Estoy orgulloso de que cuando estoy asustado yo
3. Estoy orgulloso de haber hecho feliz a un amigo (o a otra persona) cuando.....
4. Estoy orgulloso de haber...cuando los demás.....
5. Estoy orgulloso de que este año yo haya.....
6. Estoy orgulloso de cómo actué cuando.....
7. Me siento orgulloso cuando otras personas dicen que.....
8. Estoy orgulloso de mantenerme sano al.....
9. Estoy orgulloso de haber aprendido una nueva habilidad cuando.....
10. Algo en lo que trabajé muy duro fue.....
11. Algo que tengo de lo que estoy muy orgulloso es.....
12. Un hábito del que estoy muy orgulloso es.....
13. Algo que me gusta mucho de mí es.....
14. Algo que he hecho por mi familia y de lo que estoy orgulloso es.....
15. Algo que he hecho por alguien y de lo que estoy muy orgulloso es.....

Sugerencias: Estas “frases de orgullo” se pueden utilizar de manera individual o en grupo. Si se está trabajando con un grupo grande y queda poco tiempo, se puede hacer que cada participante escoja una frase y comparta su respuesta con el grupo.

En caso de que la mayor parte de los participantes sean tímidos y no quieran compartir sus respuestas, el organizador puede empezar el ejercicio completando una frase con su propio ejemplo.





Este ejercicio puede suponer un gran reto para la mayoría de los participantes y puede que no se sientan a gusto haciéndolo. Procura ponerlo en práctica en el momento oportuno, cuando sientas que están preparados para compartir sentimientos muy íntimos con el resto de sus compañeros. Probablemente no quieran hablar demasiado sobre sí mismos para evitar que el resto de personas se puedan reír de ellos.

Sustituir la frase *“Estoy orgullo de...”* por *“Soy feliz cuando...”* puede facilitar la participación y expresión de los sentimientos.





III.6. ESPEJITO, ESPEJITO...

Habilidades que se trabajan: Concentración, confianza en uno mismo, consciencia, persistencia y estabilidad.

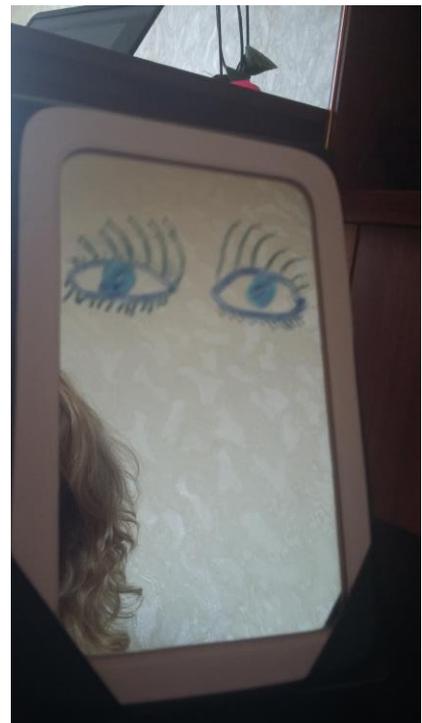
Materiales: Uno o varios espejos lo suficientemente grandes como para mostrar el rostro por completo, un rotulador.

Descripción: Los participantes se colocarán frente al espejo (esta actividad también se puede llevar a cabo en un baño o en una habitación con espejos de pared) y harán dos marcas en el espejo al mismo nivel que sus ojos. Estas marcas serán consideradas como los ojos de otra persona que les está mirando fijamente y los participantes no podrán apartar la mirada ni moverse de su sitio en ningún caso. A continuación, se concentrarán por completo en que su cabeza no se mueva y en no dejar que ningún pensamiento entre en su cabeza. Después, manteniendo la cabeza, ojos y cuerpo quietos, se convencerán de que parecen una persona de confianza. Los participantes se concentrarán en mantener una respiración profunda y calmada ante el espejo, pensando solo en el aire que respiran.

El objetivo de este ejercicio es alcanzar un estado de paz, calma y fortaleza.

Sugerencias: Para dominar este ejercicio, sería conveniente que se pusiera en práctica durante 3-5 minutos en cada sesión semanal. Para alcanzar los mejores resultados posibles, se podrá pedir que los miembros del grupo lo practiquen también diariamente en casa.

Mirarse en el espejo puede ser embarazoso e incómodo para algunos participantes, pero merece la pena hacerlo para que ser conscientes de la autoestima tan baja que por lo general suelen tener las personas con malestar psíquico.





III.7. DULCE VICTORIA

Habilidades que se trabajan: Darse cuenta de las características/habilidades especiales de uno mismo, descubrir que todo el mundo es especial y autoestima.

Materiales: Caramelos.

Descripción: Los participantes se sentarán en un círculo y cada uno tendrá 10 caramelos. Uno a uno, cada participante irá nombrando una cosa en su vida que considere especial o algún talento o habilidad que posean. Los demás miembros del grupo le tirarán un caramelo a esa persona cuando **no** compartan su habilidad o característica especial. Por ejemplo, si alguien dice que puede tocar el piano, le tirarán un caramelo si no saben tocar el piano, y no harán nada si también saben hacerlo.

Sugerencias: Se deberá animar a aquellos participantes que tengan dificultades para encontrar ideas, dado que siempre tiene que haber algo en la vida de esa persona que sea bueno.

Dependiendo del organizador, el juego debería terminar cuando todos los participantes tengan el mismo número de caramelos, o cuando al menos todos tengan alguno, para que nadie se sienta excluido.

Puedes explicar diferentes tipos de personalidad y temperamentos antes de comenzar con la dinámica de grupo.

Los participantes disfrutarán encontrando cosas buenas sobre ellos mismos en las que quizás nunca habían reparado y sobre sus compañeros.





III.8. ¿EN QUIÉN CONFÍAS?

Habilidades que se trabajan: Autoestima, autorreflexión y reflexión en grupo, capacidad de observar y alabar las cualidades positivas de otras personas.

Materiales: Pizarra y rotuladores.

Descripción: Los participantes pensarán en algo que nunca le hayan contado a nadie antes o un tema del que les resulte difícil hablar. Nadie tiene que contar su secreto, solo tenerlo en mente. A continuación, se les pedirá que miren a su alrededor y elijan a la persona a la que le contarían su secreto o con quien sería más fácil hablarlo. Una vez más, no se dirá en voz alta la decisión, sino que se tendrá en mente junto con el secreto. Después, los participantes enunciarán, uno a uno, las características de una persona a la que poder contar secretos. Se elaborará una lista con estas cualidades bajo el título de *“Cualidades de un Buen Mentor Chic&Craft”*.





III.9. TRES COSAS

Habilidades que se trabajan: Autorreflexión, autoestima y motivación, mejorarse a uno mismo, concentración, habilidades lingüísticas, pensamiento y contemplación.

Materiales: Pizarra, rotuladores, hojas de papel y bolígrafos.

Descripción: Los participantes anotarán tres cualidades positivas de un compañero, tres cualidades que ellos mismos crean tener, y tres cualidades positivas de un buen monitor. Se compararán las cualidades más realistas con aquellas que se consideren mejores y se contrastarán sus beneficios. Un buen ejercicio consistiría en abrir un debate acerca de las cualidades que los participantes deseen mejorar y desarrollar con su experiencia como monitores de apoyo.





III. 10. PASEO DE LOS ELOGIOS

Habilidades que se trabajan: Sentirse bien con uno mismo y al hacer cumplidos, mejorar la autoestima, cohesión grupal y motivación.

Descripción: Se organizarán dos filas de participantes, unos frente a otros. Una persona caminará entre las dos filas, mientras que los demás le darán palmaditas en la espalda, le chocarán los cinco, le darán un abrazo, le harán un cumplido o le sonreirán. Que la persona que camine entre las dos filas pase despacio y escuche atentamente las palabras y gestos de sus compañeros.

Sugerencias: Es aconsejable que cada persona experimente los dos papeles: ser halagado y halagar a alguien. Este ejercicio promueve un pensamiento positivo y enseña a aceptar un cumplido. Además promueve una imagen positiva del grupo y ayuda a crear sentimiento de equipo y de pertenencia.





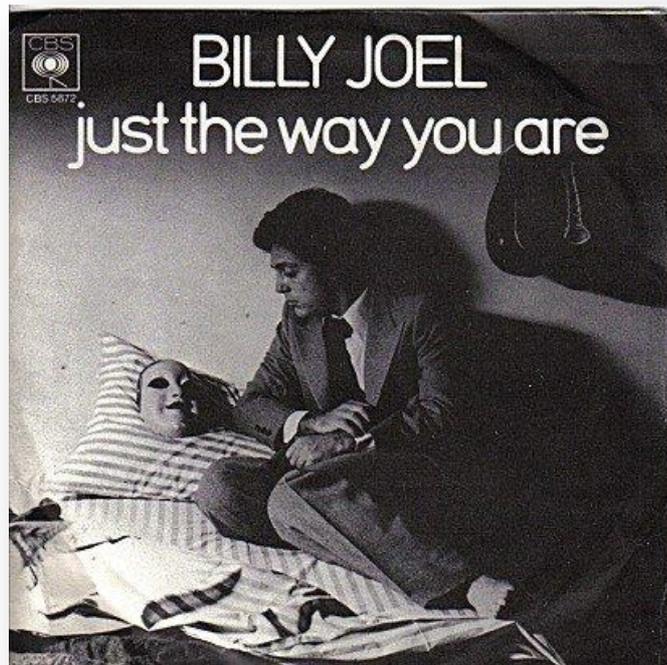
III.11. "JUST THE WAY YOU ARE" (TAL Y COMO ERES)

Habilidades que se trabajan: Autoestima y autorreflexión.

Materiales: La canción "*Just the Way You Are*" de Billy Joel, reproductor de música, papel y lapiceros.

Descripción: Los participantes escucharán la canción "*Just The Way You Are*" de Billy Joel mientras siguen la letra impresa en una hoja de papel (traducida a su idioma). Se debatirá acerca de la letra con el grupo y cada participante escribirá su nombre en el borde superior de una hoja de papel, pasándosela al compañero que tenga a la derecha. Cada uno escribirá dos o tres comentarios positivos sobre la persona a la que pertenece el papel. A continuación, los participantes leerán lo que pone en sus papeles en alto. Se finalizará el ejercicio con un debate acerca de los comentarios que han encontrado en sus papeles: ¿Están de acuerdo? ¿Creen que falta algo?

Sugerencias: Se puede utilizar una canción similar en castellano para facilitar la comprensión. Lo importante es el mensaje que se les da a los participantes, no un artista en concreto o una canción determinada.





III.12. LA CAJA MÁGICA

Habilidades que se trabajan: Autoestima y autorreflexión.

Materiales: Se construirá una “caja mágica” con un espejo que refleje la cara de aquel que mire en su interior.

Descripción: Se comienza la actividad respondiendo a la siguiente pregunta: *“¿Quién creéis que es la persona más especial en el mundo?”* Una vez que todos hayan respondido, se continúa así: *“Hoy he traído una caja mágica conmigo, y cada uno tendrá la oportunidad de mirar dentro para descubrir a la persona más especial del mundo”.*

Cada uno de los participantes saldrá fuera de la sala y podrá mirar dentro de la caja; de forma individual el monitor les preguntará lo que ven. Puede ser necesario alentar a ciertos participantes, dado que algunos no creerán que a quien ven es la persona más especial del mundo. Ante esta posible situación, se tendrán preparados algunos de los siguientes comentarios:

“¿Te ha sorprendido?”

“¿Cómo te sientes al saber que eres la persona especial?”

“Se te ha escapado una sonrisa muy grande, ¿Te alegra saber que eres la persona especial?”

El contenido de la caja debe permanecer en secreto una vez que vuelvan a reunirse con los demás.

Una vez que todos los participantes hayan tenido su turno, se les preguntará acerca del contenido de la caja. Cuando todos los participantes se den cuenta de que ellos mismos son la persona más especial del mundo, se les explicará que el valor de la caja se encuentra en que demuestra que todo el mundo es especial. Se les podrá preguntar también si saben cómo es posible que todos sean especiales y se abrirá un debate en torno al carácter especial de cada uno.

