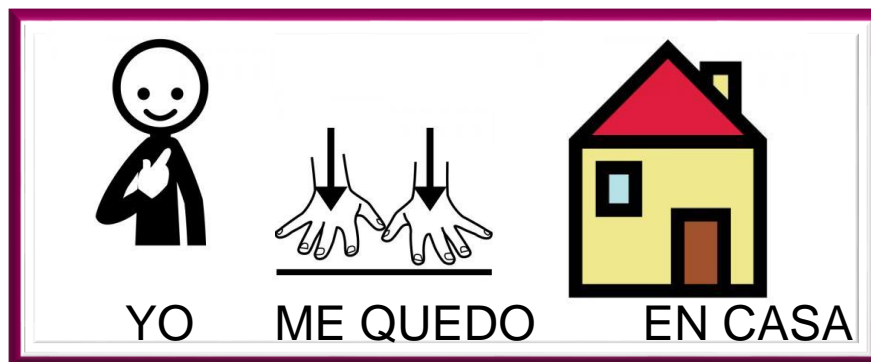


GUÍA DE ACTIVIDADES:

RELACIONES AFECTIVAS Y EMOCIONALES



CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO

Profesorado:

EQUIPO PFTVA

Imágenes /ilustraciones: pictogramas: Sergio Palao.
Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia:
CC (BY-NC-AS).

**Fundación Purísima Concepción CEE –
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211**

Web: <http://www.fpurisimaconcepcion.org>



- Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo, formándose una imagen positiva de sí mismos, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción, expresión y adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar.
- Obtener un grado suficiente de conocimientos que les permita afrontar su vivencia afectivo sexual con un sentido positivo, superando los problemas sin temores.
- Establecer vínculos fluidos de relación con sus iguales, respondiendo a los sentimientos de afecto, respetando la diversidad y desarrollando actitudes de ayuda y colaboración.



1.-¿CON QUIÉN HARÍAS ESTO?

PAREJA, FAMILIA, AMIGO, CONOCIDO, DESCONOCIDO.

Ir a la piscina:

Ver una película:

Cogerle de la cintura:

Contarle un secreto:

Armar cachondeo:

Darle un beso:

Ir a una cafetería:

Tocare el trasero:

Invitarle a casa:

Abrazarle:

Preguntarle algo que no entiendo:

Ligar:

Acariciarle los pechos:

Ir de excursión:

Darle la mano:

Hablar:

Que esté contigo cuando esté triste:



2.- Fíjate en las imágenes de la siguiente página y rodea aquellas que se puedan realizar en compañía, o al menos necesitas a una persona para realizarlas



cintura



secreto



3.- “El juego de la autoestima”

Objetivo:

Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima.

Adolescentes.

Duración aproximada

30 minutos.

Materiales necesarios

Una hoja “El juego de la autoestima” para leer en voz alta el animador de la sesión.

Un folio en blanco, una hoja “Reflexionamos sobre el juego de la autoestima” y un bolígrafo para cada participante.

Descripción:

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. El animador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.”

Tienes entre tus manos un folio en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente.



- - Discutes con tu mejor amigo / a.
- – Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- – Tu profesor te critica un trabajo.
- – Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir.
- – Te ponen un mote.
- – Te sale un grano gordo en la cara.
- –Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
- – Te sientes enfermo /a.
- – Se rumorea por el cole que eres un chico o una chica “fácil”.
- – Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- – Tu novio /a te engaña.
- – Tienes muchos deberes.
- –Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
- – Te insultan en el patio del colegio.
- – Tu equipo de fútbol pierde.
- –Has tomado la decisión equivocada.
- – Tu padre te grita.
- –Un chico /a te da calabazas.

He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:–

- –Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- – Te compras unos zapatos nuevos.
- –Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- – Sacas un 10 en un exámen.
- – Recibes una carta o una llamada de un amigo.
- – Te dicen que te quieren.
- – Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- –Haces una nueva amistad.
- – Te nombran delegado /a de clase.
- – Haces algo divertido
- – Te conceden una beca.
- – Te hablan con educación / respeto.
- – Tu equipo de fútbol gana.
- – Te tratan como a un adulto.
- – Tu novio /a te manda una carta de amor.
- –Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- – Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- – Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- – Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- – Te hacen un regalo.



4.- “Una entrevista acerca de mi persona”

- **Objetivos**

- Investigar cómo les ven los demás.
- Población diana
- Adolescentes.
- Tarea para casa

- **Materiales necesarios:**

- Una hoja (anverso y reverso) “Una entrevista acerca de mi persona” y un bolígrafo por

- **Descripción:**

- Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas, para reflexionar sobre las mismas y compartir lo experimentado con el resto del grupo en la siguiente sesión del taller-aula.
- Entrevista a las personas reseñadas más abajo y pídeles a cada una que te digan tres cosas que les guste de ti como persona y una cuarta en la que puedes mejorar. Escribe su nombre y sus respuestas.



A.- Uno de tus padres o tutores (nombre:):

Le gusta de mi:

1.

2.

3.

Según él puedo mejorar en:

4.

B.- Un/a hermano/a o primo/a hermano/a (nombre:):

Le gusta de mi:

1.

2.

3.

Según él puedo mejorar en:

4.



C.- Uno/a vecino/a (nombre:):

- Le gusta de mi:
- 1.
- 2.
- 3.
- Según él puedo mejorar en:
- 4.

D.- Un amigo-a (nombre:):

- Le gusta de mi:
- 1.
- 2.
- 3.
- Según él puedo mejorar en:
- 4.



E.- Responde a las siguientes preguntas:

1. Qué cualidades consideras importantes en ti, las hayan dicho o no los entrevistados.

2. Cómo te sientes al saber lo que a los demás les gusta de ti.

3. Cómo te sientes al conocer en qué puedes mejorar según la gente.

4. ¿Coincide la visión que tú tienes de ti mismo con la que tiene la gente? ¿Por qué?



Hermanas Hospitalarias

FUNDACIÓN PURÍSIMA CONCEPCIÓN