

ACENTUAR LO POSITIVO

OBJETIVO: Lograr que los alumnos puedan derribar las barreras impuestas por ellos mismas debido a que se les dificulta tener un concepto propio; mejorar la imagen de ellos mismos mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

DESARROLLO: Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos alumnos compartan algunas cualidades personales entre sí.

INSTRUCCIONES: Cada alumno, habrá de crear un listado en base a los siguientes puntos.

- Cinco atributos físicos que me agradan de mí mismo.
 - Cinco cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
 - Dos habilidades que me agradan de mí mismo.
 - Un logro reciente.
 - Una pequeña frase que me gustaría que se hubieran dicho
 - Una frase que me defina.
1. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de los alumnos no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).
 2. Los participantes se juntarán en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.
 3. Cada miembro elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida en la lista anterior. La carta será escrita directamente a su compañero, donde contenga, quien la escribe, para quien es la carta y la fecha actual, más el contenido de la carta. Es importante tener un poco de privacidad para escribir la carta si es necesario, reacomode el salón.
 4. Se reúne nuevamente todo el grupo, y se les dice a los participantes que 4 parejas tendrán la oportunidad de presentarse y describir a su pareja ante el grupo. Cada miembro por turno, se parará atrás de su compañero con sus manos puestas en los hombros del otro, y presenta a su pareja ante el grupo. La persona que está siendo introducida no comenta nada en ese momento.
 5. Una vez terminada la presentación, se les aplicará unas preguntas para su reflexión:
 - ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente,
 - miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
 - ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
 - ¿Cómo considera ahora el ejercicio?
 6. Se cierra la actividad intercambiando las cartas del punto 3, para leerlas y reflexionar su contenido sin hablar.