

# PEDACITOS DE PAPEL

## JUEGO 2

### OBJETIVOS

- **Detectar** las situaciones de la vida cotidiana que atentan y debilitan nuestra autoestima.
- **Descubrir** que podemos revertir este impacto negativo de las situaciones, buscando frases o situaciones que nos fortalezcan y ayuden a crecer.

### MATERIALES

- Una hoja de papel por participante.
- Una cartulina del mismo tamaño que la hoja de papel.
- Marcadores y pegamento.

### APERTURA

Nos saludamos y nos damos mutuamente la bienvenida en el grupo. Cada uno ocupa su lugar en el espacio de juego y comenzamos nuestra actividad disponiéndonos con un "Momento de Encuentro".

### DESARROLLO

Repartimos a cada uno una hoja de papel, y les pedimos que escriban bien grande, ocupando todo el espacio, la palabra AUTOESTIMA.

Entre todos, hacemos un listado de los acontecimientos cotidianos que nos afectan y que deterioran nuestra autoestima: enojarnos con nuestros padres, recibir una crítica de un amigo, no poder lograr una tarea, salir mal en un deporte, pelearnos con un amigo, no poder salir al lugar que queremos, la crítica de un profesor; una mala nota, los amigos que nos dejan afuera y no nos invitan, un amigo que revela un secreto que le contamos, la burla por la ropa que tenemos puesta o por la manera que hablamos...

Leemos en voz alta el listado y cada participante deberá ir cortando en la hoja que representa la autoestima, el pedazo de autoestima que se ve afectada por cada una de las situaciones que nombramos. Cuanto mayor sea el pedazo, más se encuentra afectada la autoestima en nuestra personalidad.

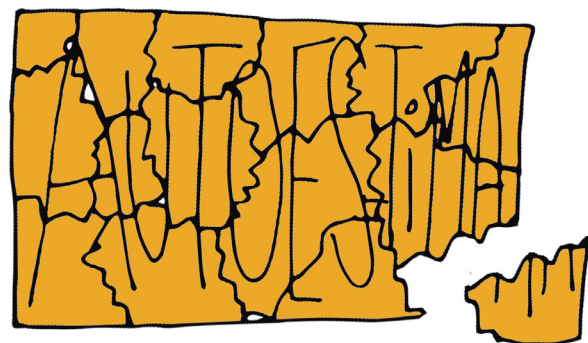
Cuando todos tenemos los pedacitos de nuestra autoestima, nos proponemos reconstruirla, diciendo frases que reviertan el impacto negativo de las anteriores. Por ejemplo: cuando alguien nos felicita, cuando nos elogian, cuando nos incluyen en el grupo y nos dan un lugar, cuando sentimos que somos capaces de lograr un cambio o alcanzar una meta, etc.



Escribimos cada una de las frases constructivas en los pedacitos de papel y vamos pegando cada pedacito en la cartulina, intentando volver a armar nuestro papel de la autoestima que rompimos al comenzar la actividad.

### CIERRE

Compartimos con orgullo nuestra hoja reconstruida y pegada en la cartulina, de manera que pueda mantenerse más firme. Reflexionamos sobre la experiencia pensando en como las palabras y frases negativas crean marcas en nuestra autoestima, pero cuando recibimos mensajes positivos pueden volver a remendarla.



Este juego nos ayuda a identificar las situaciones cotidianas que atentan contra nuestra autoestima, y la manera que nos condicionan negativamente. A su vez, nos alienta a descubrir que podemos revertir el impacto negativo con acciones y mensajes que nos estimulen y fortalezcan nuestra estima.