

---

## GUÍA METODOLÓGICA: La Autoestima

---

### Objetivo:

Generar espacios prácticos, lúdicos que permitan conversar, aprender y sensibilizar sobre el enfoque pro equidad de género en organizaciones de comercio justo.

- **Tiempo estimado:** 2 horas (aproximadamente)
- **Materiales:** Descarga de audio, equipo de sonido, bocinas, hojas de papel, bolígrafos, lápiz, sobres de carta.
- **Participantes:** Se recomienda que sean espacios para mujeres de la membresía de la OPP, mujeres adultas y jóvenes, trabajadoras, personal técnico mujeres.
- **Recomendaciones para facilitador/a:**
  - Establecer desde el inicio un lenguaje inclusivo y de respeto. No debemos utilizar mensajes que quieran desvalorizar, perjudicar o utilizar sarcasmo con ejemplos.
  - Utilizar la observación del lenguaje corporal de las participantes. Este elemento podría ser útil para preguntar de manera individual.
  - Tener en consideración que en este espacio tendremos que garantizar establecer ejemplos a base de situaciones que también marquen nuestro proceso de aprendizaje sobre género como facilitador/a. No es de mucho peso ejemplos de otras personas que hemos visto, sino más bien mi práctica ante el tema.
  - Procurar no obligar a las participantes a opinar, si no quieren conversar sobre el audio. Más bien motivarles a que dejemos los miedos fuera de este espacio.
  - Lo mejor es establecer un espacio de confianza para el dialogo sincero desde las experiencias que tengamos en el día a día.
  - No olvidar, moderar siempre nuestro tono de vos adecuadamente.
  - Tener en cuenta que hemos ganado en aprendizaje, si la persona lleva consigo la inquietud y la reflexión personal en la práctica. Esto es un proceso y todo debe ir a su ritmo.
  - Se recomienda trabajar con grupos pequeños como máximo 12 personas

- **Metodología:**

**Pasó 1** - Se recomienda iniciar con la dinámica **“Reconcomiéndonos”**, todo esto nos permitirá una mejor apertura al tema. (Ver más detalles en Capítulo 4, de Manual metodológico de la escuela de liderazgo femenino, actividad 6).

**Paso 2:** Si te es posible puedes poner música relajante

**Paso 3:** Pides a las participantes ubicarse cómodamente en todo el salón, y les explicas que deben disponerse para salir de viaje, ese viaje es el “viaje de su vida”, para ello deberán preparase muy bien, y esa preparación es personal y privada. Como es un viaje muy largo y que presenta muchos retos, deben de llevar sólo lo necesario y útil, y deben dejar aquello que consideren “pesado” y que podría ser un obstáculo en el camino; guardando las debilidades personales. Les pides a las participantes, hacer una evaluación personal e identificar aquellos aspectos de su personalidad que no les agrada de sí mismas y que representan un obstáculo para su crecimiento personal.

**Paso 4:** Posteriormente entregas un sobre que simula un cofre y una página de papel tamaño carta. Deberán ponerle su nombre al cofre y escribir en la hoja de papel las debilidades o defectos que identificaron. Luego deben guardar su lista dentro del sobre cofre y sellarlo. Se les indica que cuentan con 10 minutos para realizar esta parte del ejercicio.

**Paso 5:** De igual forma, les pides a las participantes, identificar sus fortalezas, es decir sus capacidades y/o cualidades que consideran son sus mejores atributos y que les ayudarán a su crecimiento personal. Se les entrega un sobre que simula una mochila y una página tamaño carta. Deberán ponerle su nombre a la mochila y escribir en la hoja de papel las fortalezas que identificaron. Luego deberán cargarla en su mochila y sellarlas. Se les indica que cuentan con 10 minutos para realizar esta parte del ejercicio.

**Pasó 6:** Pedir al grupo ponernos en círculo con las sillas, o ubicarnos en un espacio donde se sientan cómodas para escuchar el audio sobre autoestima, mencionar que es una producción elaborada por CLAC, para sensibilizar sobre el enfoque pro equidad de género y empoderamiento de las mujeres.

**Paso 7:** Reflexión de participantes sobre el ejercicio que han realizado y audio sobre autoestima, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron al escribir sus defectos y/o debilidad y sus atributos y/o fortalezas?
- ¿Qué lista les fue más difícil elaborar? ¿Por qué?

- ¿Por qué se deben guardar las debilidades y llevar consigo las fortalezas?
- ¿Al escuchar el audio que ideas, palabras o frases te llamaron la atención?
- ¿Con nuestra autoestima y aceptación podemos aceptar nuevos retos?
- ¿Comenten cómo podríamos mejorar nuestra autoestima?

**Paso 8** – En este momento se puede tener en cuenta las *conclusiones principales* que dejamos en este material.

- **Conceptos importantes:**

#### **Autoestima**

Se refiere a una actitud hacia una misma, originada en la interacción con los otros/as. Comprende la **percepción, estima** y **concepto** que cada persona tiene de sí misma.

#### **Autoestima positiva**

Las personas con una **autoestima positiva** tienen una sensación interna de valoración, de auto respeto y confianza en su capacidad de enfrentar situaciones y desafíos nuevos

#### **Auto concepto**

Es la visión que tengo de mi misma/o, la idea de lo que soy, si conozco quien soy puedo valorarme y evaluarme para actuar conscientemente

- **Conclusiones principales** : Considerando las intervenciones, debes concluir recalcando lo siguiente:

Una de las condiciones básicas para favorecer el sentido de la propia identidad es el desarrollo de un auto concepto y autoestima positivas.

“... para el desarrollo personal es importante conocerse a sí misma, esto es básico para mejorar la autoestima, no tener distractores fuera... Cuando estamos siempre al tanto de otras personas, no nos sentimos, ni pensamos en nosotras, por tanto nos desconocemos. Al conocernos, pues eso ayuda a mejorar nuestra autoestima y por ende, a tener un mejor desempeño en la vida. Para fomentar y potenciar positivamente nuestra autoestima, debemos considerar tres componentes: **lo que pienso, lo que siento y lo que hago**. Y hacer un esfuerzo para modificarlos o sustituirlos por pensamientos, sentimientos y conductas positivas, todo el tiempo, eso nos hará mujeres más felices.” (Capítulo 4, de Manual metodológico de la escuela de liderazgo femenino).