

En tus manos

SESIÓN 1

Está en tus manos (individual)

20' 



Objetivo

- Autoconocimiento.
- Autoestima.



Materiales

Folios de colores.

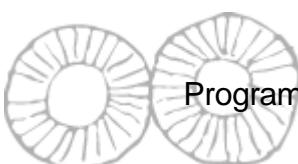


Procedimiento individual

Coge un folio y dibuja la silueta de tu mano. Escribe diez cosas, dos en cada dedo, que sabes de ti mismo.

1

- ¿Ha sido difícil? ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Quién ha puesto más cosas positivas que negativas? ¿Y al revés?
- ¿Qué dice esto de ti mismo?



En tus manos

SESIÓN 1

Está en tus manos (parejas)

10' 



Objetivo

- Amistad.



Materiales

Folios de colores.



Procedimiento por parejas

- Dibuja tu otra mano y escribe diez cualidades de un buen amigo (un amigo ideal).
- ¿Cuál ha sido más difícil? ¿Es más fácil decir cosas de uno mismo o de los demás?
- ¿Tienes tú estas cualidades? ¿Cuántas cosas iguales salen en las dos manos?
- Señala en la mano del amigo qué cualidades tienen realmente tus amistades.
- Señala en tu mano las cualidades que, según tú, tiene un buen amigo. ¿Eres tú un buen amigo?
- ¿Qué cosas podrías mejorar?

2

