

Módulo 1

¡Conociéndome y Queriéndome más!

Objetivos:

- Transmitir la importancia de una autoestima positiva, en el desarrollo personal.
- Fomentar la valoración personal y grupal.
- Trabajar conceptos y técnicas que refuercen la autoestima y los comportamientos asertivos.
- Reforzar las cualidades y capacidades personales.
- Mejorar la confianza y la seguridad, como base para fomentar la participación en todos los ámbitos: social, cultural y laboral.
- Mejorar la autoestima a través de talleres, con el uso de las TIC.
- Articular cada una de las guías del módulo9 con el software Crayola y el PowerPoint.
- Conocer y fomentar el uso de los consultorios virtuales
- Generar espacios para que cada uno de los participantes se conozca y se quiera como persona importante.

Tiempo probable: Cinco meses.

"De hecho los pensamientos de un hombre determinan su vida."

Marco Aurelio.

Guía 1

Creciendo en autoestima

Sesiones: 5

Logros:

- Identifico la importancia de una autoestima positiva en el desarrollo personal.
- Aprendo a cuidarme con amor y respeto.
- Veo la vida de forma positiva.
- Manejo el software crayola para hacer representaciones de vida.

Un plan no es nada hasta que se convierte en acción.

Peter Drucker





Vivencias



Trabajo en Equipo

1. Nos organizamos en equipos de 3 personas y preparamos una dramatización o narración, de manera agradable y llamativa, con el siguiente texto:

Un joven soñó que tenía un encuentro con Jesucristo y al comenzar a dialogar, Él, con voz cálida y suave, lo interroga diciendo:

- ¿Quién eres?
 - El joven, emocionado por aquel encuentro, contesta con voz fuerte y firme:
 - Mi nombre es...
 - Jesús lo mira tiernamente y le interrumpe diciendo:
 - No te pregunté cuál es tu nombre. Te pregunté ¿quién eres tú?
 - El joven le respondió:
 - Soy un profesional y trabajo en ...
 - Y Jesús le dijo:
 - No estoy preguntando qué profesión tienes, ni en qué trabajas. Te pregunto: ¿quién eres tú?
 - Respondió el joven:
 - Soy un católico.
 - No te pregunto qué religión profesa. Te pregunto: ¿quién eres tú?
 - El joven desconcertado baja la mirada y responde:
 - Soy hijo de...
 - Nuevamente Jesús lo interrumpe diciendo:
 - No te pregunto de quién eres hijo. Pregunto: ¿quién eres tú?
 - El joven más desconcertado aún y con voz más baja responde:
 - Vivo en...
 - Nuevamente le interrumpe diciendo: no te pregunto de dónde vienes, ni para dónde vas. Te pregunté: ¿quién eres tú?
 - El joven nuevamente respondió:
 - Soy una persona compuesta de carne y hueso.
 - Jesús le dijo:
 - No he preguntado de qué estás compuesto. Te pregunté: ¿quién eres tú?
 - El joven, bajando la mirada y con voz entrecortada, dice:
 - Es triste reconocerlo, Señor: no sé quién soy. Ayúdame Tú a saber quién soy.
2. Presentamos la dramatización o narración delante de los compañeros y del gerente.



Trabajo Individual

- Identifico la información pertinente para responder los siguientes interrogantes.
 - ¿Por qué para el joven fue tan difícil responder quién era?
 - ¿Qué mensaje te dejó la historia?
 - ¿Sabes decir quién eres tú? Justifica tu respuesta.
- Solicito al gerente, explicación del software Crayola, opción papelógrafo las herramientas: pincel, texto y borrador.
- En el software Crayola, represento a través de un dibujo, el mensaje de la historia de la vivencia.
- Completo la siguiente sopa de letras.

D	N	O	M	B	R	E	F	Y	P	Q	O	H	G	Y	T
I	P	C	A	T	Ó	L	I	C	O	U	H	U	S	F	R
A	Z	R	A	L	J	O	V	E	N	I	A	E	T	H	I
L	S	L	O	R	O	W	E	H	D	É	X	S	G	T	S
O	J	F	A	F	N	R	T	U	B	N	H	O	E	N	T
G	I	C	V	C	E	E	K	H	E	E	Z	V	V	V	E
A	C	Y	P	Q	R	S	V	E	Z	R	W	S	O	Ñ	Ó
R	O	E	L	F	X	U	I	J	P	E	J	Q	T	M	Z
A	Y	Ú	D	A	M	E	N	O	R	S	S	Y	R	V	M
T	K	D	P	B	Q	U	I	É	N	S	O	Y	I	W	Y
J	E	S	U	C	R	I	S	T	O	V	L	P	T	J	L

En la sopa de letras encuentro 14 palabras relacionadas con la vivencia. Descubro las frases escondidas

aciertos intentos tiempo

← → ↻ ? ⓘ ¡Clic

- Expreso los sentimientos vividos durante el desarrollo de esta sesión, en la bitácora.

Trabajo en plenaria

Socialización y análisis de las respuestas a las preguntas y del trabajo realizado en el software Crayola.

**Hay riesgos y costos al actuar, pero son menores que los de la cómoda pasividad.
John Kennedy.**

B

Fundamentación Científica



Trabajo en Equipo

1. Reunidos en equipos de 3 personas leemos, analizamos e interiorizamos el siguiente texto.
2. Solicitamos al gerente del Telecentro explicación.

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es la valoración de nuestro ser, de la manera de ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

La autoestima o concepto del propio valor es el significado o sentido de validez dado por la propia persona a sí misma, incluyendo la autocomprensión y el autocontrol.

El concepto del propio valor se desarrolla desde la infancia cuando se toma conciencia del aprecio que recibe o falta de aprecio que se vive de parte del medio familiar, especialmente de figuras tan significativas como los padres.

La autoestima proviene de dos fuentes principales: la comprobación de la capacidad personal y el aprecio que se recibe de otras personas.

- "Valgo porque me siento capaz en lo que hago".
- "Valgo porque me siento querido".

En el desarrollo de una positiva autoestima influye el pensamiento positivo, es decir, el darle un significado a la propia vida del que se derive satisfacción, y por tanto, una mirada optimista al mundo y a las relaciones que redundan en una mejor capacidad de adaptación al medio, opuesta a la rigidez de la persona con baja autoestima que enfrenta la vida y las relaciones humanas con desconfianza y temor.

La autoestima es relevante en el desarrollo individual y en el ámbito relacional, ya que es el marco de referencia desde el cual cada persona se proyecta en sus acciones, relaciones, conducta y comunicación.



La persona que se da poco valor como individuo piensa acerca de sí misma:

- "Valgo poco, a nadie le es agradable mi presencia."
- "Valgo poco, a nadie le interesa lo que hablo."

La persona que se da valor como tal, piensa acerca de sí misma:

- "Valgo porque soy único."
- "Valgo porque soy parte del mundo y me intereso en él."
- "Valgo porque vivo y estoy siendo protagonista de mi historia."

Podemos concluir que la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen de uno mismo y está representada o expresada por la conducta y la comunicación. Casi todas las conductas y las estrategias relacionales de las personas se llegan a comprender en el contexto de la búsqueda de autoestima o en la preservación de ella.

La autoestima se aprende, cambia y se puede mejorar. Es a partir de los 5 o 6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos...) y de las experiencias que vamos adquiriendo.

La autoestima tiene profundas consecuencias en nuestra conducta: influye en la forma de actuar en el trabajo, en lo que podamos conseguir en la vida, en la manera como afrontamos los problemas, en la forma de relacionarnos con la pareja, con los hijos y en general, con las personas que nos rodean.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima:

- El querernos más y mejor está en nuestras manos. No en las de los demás. Todo está en la cabeza y somos nosotros quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto.
- Acéptate tal como eres, con tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos nadie es perfecto ni pretende serlo.
- Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de las ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente. La gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación.
- Préstate más atención, dedica tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.
- No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones. Si algo sale mal, aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error. Hay que ver la cara positiva de los fracasos. Piensa que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser mejores.



- Si una relación personal no funciona, no pienses que la culpa es sólo tuya. Entre dos personas, ambas son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo una incompatibilidad de caracteres.
- Prémiate por tus logros, aunque estos parezcan pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.
- Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.

Bibliografía:

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/self_esteem_esp.htm
<http://www.psicoadictiva.com/autoest.htm>

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

Einstein.



Actividades de Ejercitación

Trabajo Individual

1. Enuncio tres factores que influyen en la autoestima, tanto positiva como negativamente, en la familia y en la sociedad.
2. Respondo el siguiente interrogante: ¿cuál es el consejo para mejorar la autoestima que más me gustó y cómo lo voy a poner en práctica?
3. Solicito al gerente explicación del software Crayola: cómo entrar, cómo guardar, la opción papelógrafo, las herramientas sombrero mágico, crayolas, figuras geométricas, pintura.
4. Utilizando el programa crayola, diseño tres escenas con los siguientes aspectos:
 - Factores que influyen en la autoestima.
 - Dibujo donde explico qué es la autoestima.
 - Compromiso para poner en práctica dos consejos.



Trabajo Colectivo

1. Cada uno dispone de tres minutos para socializar el trabajo realizado, el gerente valora y estimula la participación de todos y todas.
2. Analizamos y discutimos las siguientes preguntas para lograr que todos y todas reconozcan con fundamento condiciones positivas personales:
 - ¿Qué has hecho bien en tu vida?
 - ¿Qué logros personales puedes relatar?
 - ¿Por qué, te consideran un buen amigo?
 - ¿A qué otro aspecto o situación personal puedes aplicar esas mismas condiciones?
 - ¿Qué es la autoestima?

Trabajo Individual

1. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Todo lo que puedas hacer o soñar, comiéndalo. La osadía lleva en sí genio, poder y magia.

Goethe.

D

Actividades de Aplicación

Trabajo Individual

1. Reflexiono en torno a:
 - Encontrar al mejor amigo que te puede apoyar y querer, a partir de ahora y para siempre: **A TI MISMO.**
 - ¿Cómo tratas a tus hijos y a todas las personas que viven en tu casa?
 - Qué cambios voy a implementar en el hogar para que mis hijos y las personas con quienes comparto crezcan y se desarrollen con un alto grado de autoestima.
2. Utilizando el software crayola, represento cómo me voy a querer y a valorar durante la semana y cómo pienso ayudar a mis hijos y esposo/a a mejorar la autoestima.



3. Analizo e interpreto la siguiente frase: "El querernos más y mejor está en nuestras manos. No en las de los demás. Todo está en la cabeza y somos nosotros quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto".
4. En el programa crayola, escribo un párrafo donde indico cómo pienso aplicar el mensaje anterior en mi vida diaria.
5. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo en Plenaria

6. Socialización del trabajo realizado de manera individual.

Trabajo en familia

7. Reunido en familia, le cuento a mis hijos, esposo o esposa y a los vecinos, qué es la autoestima y qué importancia tiene para la vida.
8. Elaboro un plan de acción para modificar conductas inadecuadas.

La acción es el fruto propio del conocimiento.

Thomas Füller.



Actividades de Complementación

Amplíemos y reafirmemos el aprendizaje

Trabajo en equipo

1. Nos organizamos en equipos de tres personas, leemos y analizamos el siguiente texto

Para interiorizar

Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos.

La autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso, digno, que vales la pena y que eres capaz. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.



El autoconocimiento hace parte del conocerse a sí mismo: gustos, intereses, habilidades, necesidades, potencialidades, limitaciones, características físicas y emocionales, en fin, todo aquello que hace parte del ser.

Cuando la persona logra identificarse, llega a comprender el porqué de sus actuaciones, sus sentimientos; y cómo se enmarca dentro de un estilo de vida personal.

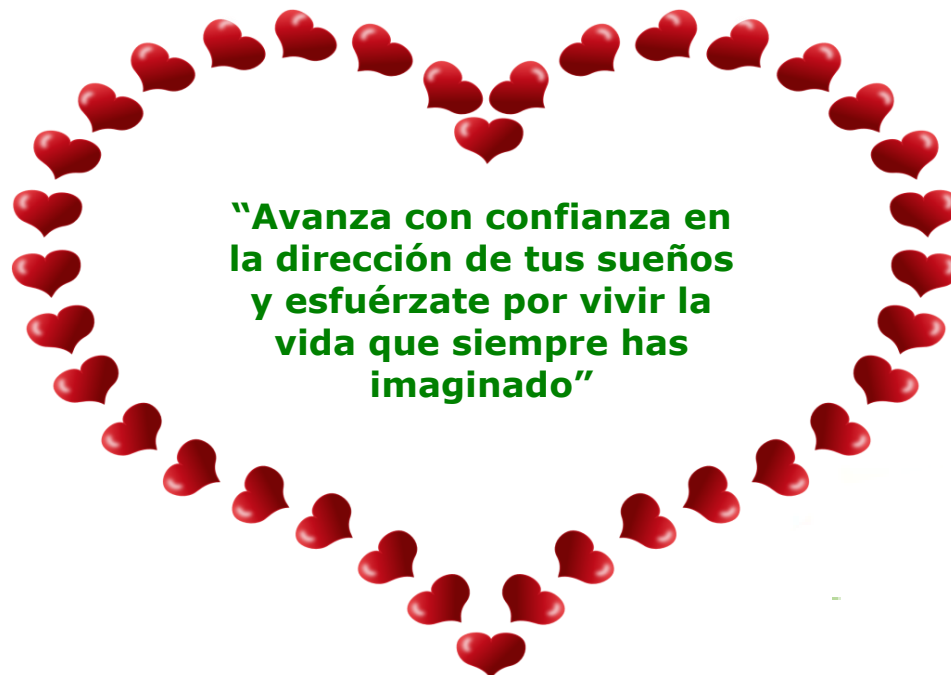
Todas las partes del Yo se entrelazan, para apoyarse la una en la otra. Si se logra un autoconocimiento, la persona logrará tener una personalidad fuerte y unificada. Si una de las partes funciona de manera diferente, las otras se verán afectadas y la personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración (Rodríguez, 1985).

Bibliografía:

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

<http://www.p psicoactiva.com/autoest.htm>

2. Analizamos las siguientes frases:





“ No trates de ser sino lo que eres y trata de serlo perfectamente.”

Trabajo Individual

3. Solicito al gerente, explicación de nuevas herramientas del software crayola, opción papelógrafo: payasos, lápices de colores, cómo hacer una película y cómo abrir archivos guardados.
4. Represento a través de un dibujo lo que más me gustó de la autoestima y el autoconocimiento.
5. Elaboro una película en crayola de la guía 1.
6. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo en Plenaria

7. Socializamos los trabajos realizados estimulando y valorando las producciones de los compañeros.



Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y Queriéndome Más
Guía 1: Creciendo en Autoestima
Sesión: 1 Vivencias

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	<p>Adecuar el salón, creando un ambiente agradable (limpio, carteleras llamativas), con frases como las siguientes: ¡Bienvenidos estamos felices de tenerlos con nosotros!</p> <p>Recibir la gente ubicarse en los lugares adecuados (uno en la puerta de la institución y otro en la puerta de la sala de computadores). Saludo cordial a todas las personas que llegan al Telecentro.</p>	Frase. "El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo" Goethe Afiche con el nombre del módulo y guía que se va a trabajar
Actividades de conjunto 10 minutos	<p>Presentación del video de Tony Meléndez. El gerente del telecentro organiza el grupo y presenta el video. Luego propicia la discusión en torno a él, a través de las siguientes preguntas orientadoras:</p> <p>¿Qué fue lo que más les llamó la atención del video? ¿Qué les impactó? ¿Qué enseñanza les dejó?</p> <p>Control de asistencia. Cada participante del telecentro marcará una cara feliz al frente de su nombre.</p>	Video de Tony Meléndez. Lista para la asistencia.
Escuela Virtual y Telecentros 10 minutos	<p>Explicación de una manera agradable y divertida de:</p> <p>Escuela Virtual: es el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación TICs. Se trabaja por fases:</p> <p>La cuarta fase son los Telecentros comunitarios, espacios para todos y todas sin importar las edades, los credos, sus condiciones; queremos que utilicen las TICs, para cerrar brechas, aprendan, compartan, alimenten la imaginación y puedan mejorar su calidad humana.</p>	Presentación en PowerPoint de las 4 primeras diapositivas de Telecentros Comunitarios

<p>Vivencias 35 minutos</p>	<p>Dar a conocer a los participantes del telecentro el nombre del módulo uno: Conociéndome y queriéndome más. La bienvenida a la guía 1 Creciendo en autoestima. Explicar la estructura de toda la guía y que en cada sesión se desarrollarán varias actividades, iniciando por las Vivencias. Desarrollo de la vivencia trabajo en equipo. Dramatización o narración: el joven que soñó. Trabajo individual: actividad 3, respuestas a los interrogantes planteados.</p>	<p>Diapositivas Con la estructura de la guía</p> <p>Película en Windows Movie Maker. El joven que soñó</p>
<p>Trabajo en el computador 45 minutos</p>	<p>Explicación agradable, motivante y simplificando lo difícil de: cómo prender el computador y de manera detallada el software crayola, la opción papelógrafo: las herramientas pincel, texto y borrador, a través de un paisaje sencillo, que represente la dramatización o narración. Observan cómo se hace y cómo se borra.</p> <p>Desarrollo del trabajo individual: actividad 5, Representación gráfica de la dramatización en crayola. Realización de la sopa de letras. Trabajo en plenaria, socialización del trabajo realizado, promoviendo el estímulo.</p>	<p>Software Crayola Sopa de letras en JClic</p>
<p>Actividad final Bitácora 10 minutos</p>	<p>Dinámica final. Cada participante del grupo grita imitando un animal, lo más duro posible. Evaluación de la jornada de trabajo. Cada uno expresa sus sentimientos, en la bitácora.</p>	<p>Bitácora</p>

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y Queriéndome Más
Guía 1: Creciendo en Autoestima
Sesión: 2 Fundamentación Científica y Ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito, limpio, carteleras llamativas, frases de autoestima. Recibir a las personas que asisten al telecentro con mucha amabilidad.	Frase: "De hecho los pensamientos de un hombre determinan su vida." Marco Aurelio
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint "Hermoso". Análisis a través de las siguientes preguntas orientadores: ¿Qué les impactó de la presentación? ¿Cómo lo relacionan con la vida diaria? ¿Cómo lo puede aplicar en su vida para marcar la diferencia? El gerente debe finalizar la actividad con una conclusión.	Presentación en PowerPoint Hermoso
Escuela virtual 10 minutos	Explicación a través de un cuento en mi pequeño escritor. Qué es escuela virtual, fases de escuela virtual, telecentros comunitarios, objetivos.	Cuento en mi pequeño escritor
Fundamentación Científica y Actividades de ejercitación 25 minutos	Explicación de lo que es la fundamentación científica. Es muy importante que todos los participantes del telecentro tengan claro el proceso metodológico de la guía. Presentación y explicación: Qué es la autoestima y consejos prácticos para mejorarla. Desarrollo de las actividades de ejercitación, 1 y 2 , trabajo individual.	Presentación en PowerPoint Fundamentación científica y autoestima
Trabajo en el computador 45 minutos	Explicación del software Crayola: cómo entrar, cómo guardar, la opción papelógrafo las herramientas lápiz y figuras geométricas, es importante recordarles, pincel, texto y borrador.	Software crayola

	<p>Inicio del desarrollo de la actividad 4 del trabajo individual. Elaboración en crayola de la primera escena. Socialización, promoviendo la motivación.</p>	
<p>Actividad final 10</p> <p>Bitácora 5 minutos</p>	<p>Dinámica del avión: A cada participante del telecentro se le entrega una hoja con la cual deberá construir un avión y marcarlo con su nombre. Cada persona eleva su avión y toma un avión diferente al suyo. Lee el nombre que le tocó y le escribe un mensaje positivo. Se repite este ejercicio varias veces. Finalmente cada uno toma su avión y lee los mensajes que le colocaron. Cada uno debe expresar sus sentimientos durante la sesión, en la bitácora.</p>	<p>Hojas</p>

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y Queriéndome Más
Guía 1: Creciendo en Autoestima
Sesión: 3 Actividades de Ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
<p>Recibimiento de las personas</p>	<p>Adecuar el salón, es decir tenerlo limpio, carteleras llamativas, frases de autoestima. Recibir la gente con cariño</p>	<p>Frase: “Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a si mismo”. (Anthony de Mello)</p>
<p>Actividades de conjunto 10 minutos</p>	<p>Dinámica confitería y frutería de valores: a cada persona se le entrega un dulce marcado con un valor (calidad), en voz alta cada</p>	

	<p>persona lee el valor y si lo tiene se come el dulce, diciendo, si poseo el valor, o tengo que fortalecerlo, debe hacer un propósito para comenzar a cultivarlo. El gerente concluye la actividad con una corta reflexión.</p>	<p>Confites con los valores</p>
<p>Escuela virtual y Telecentros 5 minutos</p>	<p>Lista de términos en el tablero relacionados con: Escuela Virtual, Telecentros y en forma de narración los va articulando para crear la definición de telecentro.</p>	<p>Lista de términos</p>
<p>Actividades de Ejercitación 20 minutos</p>	<p>Explicación de lo que significa las actividades de ejercitación y repaso de la conceptualización de la fundamentación científica. Desarrollo de la actividad 2, del trabajo colectivo: Análisis y discusión de las preguntas: ➤ ¿Qué ha hecho bien en tu vida?</p>	<p>Presentación PowerPoint Actividades de ejercitación</p>
<p>Trabajo en el computador 45 minutos</p>	<p>Explicación del software Crayola: cómo entrar, cómo guardar y abrir un archivo, la opción papelógrafo, las herramientas sombrero mágico, crayolas, pintura, es importante recordar todas las herramientas vistas. Continuación del desarrollo de la actividad 4 del trabajo individual. Abrir la escena realizada en la sesión anterior y diseñar otras dos con los siguientes aspectos: Dibujo donde explico qué es la autoestima. Compromiso para poner en práctica dos consejos. Desarrollo de la actividad 1 del trabajo colectivo: socialización</p>	<p>Crayola</p>
<p>Actividad final 5 minutos</p>	<p>Canción gracias a la vida de Mercedes Sossa. Evaluación de la jornada.</p>	<p>Canción</p>
<p>Bitácora 5 minutos</p>	<p>Cada uno expresa sus sentimientos durante la sesión, en la bitácora</p>	<p>Bitácora</p>

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y Queriéndome Más
Guía 1: Creciendo en Autoestima
Sesión: 4 Actividades de aplicación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, limpio y atractivo, frases de autoestima. Estar amables y sonrientes	Frase: Hay riesgos y costos al actuar, pero son menores que los de la cómoda pasividad. John Kennedy
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video quién movió mi queso. Reflexión a través de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Con cuál personaje de la historia se identifica? ¿En la vida real, con qué podemos comparar el queso? ¿Cuál fue el mensaje más importante del video? ¿Qué actitud piensa asumir para que no le muevan el queso?	Video quién movió mi queso.
Escuela virtual 5 minutos	Presentación en PowerPoint y explicación detallada de la segunda fase de Escuela Virtual Proyectos colaborativos mostrando algunos ejemplos	Diapositivas proyectos colaborativos
Actividades de Aplicación 20 minutos	Explicación de lo que significan las actividades de aplicación y repaso del proceso metodológico de la guía. Desarrollo de las actividades 1 y 3 del trabajo individual de la aplicación. Reflexión en torno a: 1. Encontrar el mejor amigo que te puede apoyar y querer, a partir de ahora y para siempre: A TI MISMO. 3. Análisis e interpretación de la frase	Presentación en PowerPoint, actividades de aplicaciones y actividades 1 y 3

Trabajo en el computador 45 minutos	Refuerzo de las herramientas vistas de crayola Desarrollo de la actividad 2 y 4 del trabajo individual. Representación en crayola de las preguntas planteadas en la guía. Socialización	Crayola
Actividad final 5 minutos	Música de relajación. Importancia de realizar el trabajo en familia. Evaluación de la jornada	Música
Bitácora 5 minutos	Cada participante pinta la jornada de trabajo con un color y expresa sus sentimientos, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo: Conociéndome y Queriéndome Más
Guía 1: Creciendo en Autoestima
Sesión: 5 Actividades de complementación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio, carteleras llamativas, frases de autoestima. Estar amables y sonrientes	Frase: Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo. Einstein
Actividades de conjunto 10 minutos	Comentario del trabajo realizado en familia. ¿Qué dijo la familia cuando le habló sobre la autoestima? Presentación del video elige. Reflexión a través de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Por qué es importante estar seguro de lo que se hace? ¿Qué significa, los peligros vistos de cerca son vencibles? ¿Qué significa, respeta tu cuerpo, tu alma?	Video elige

	¿Cómo te puedes preparar para caminar un kilómetro de más? ¿Cuál es el mensaje más importante del video y cómo lo puedes aplicar a tu vida.	
Escuela virtual 5 minutos	Presentación en PowerPoint y explicación detallada de la tercera fase de Escuela Virtual Consultorios Virtuales mostrando los consultorios e invitándoles a participar	Diapositivas consultorios virtuales
Actividades de complementación 15 minutos	Explicación de lo que son las actividades de complementación y repaso del proceso metodológico de la guía. Desarrollo de las actividades 1 y 2, del trabajo en equipo. Presentación, explicación y análisis en PowerPoint de las actividades 1 y 2.	Presentación en PowerPoint, actividades de complementación y autoestima
Trabajo en el computador 50 minutos	Explicación de nuevas herramientas del programa crayola, opción papelógrafo (payasos, lápices de colores y lápiz decorativo. Cómo hacer una película y cómo abrir archivos guardados. Desarrollo de las actividades 4 y 5, del trabajo individual. Película en crayola. Participación en los consultorios virtuales. Socialización	Crayola Consultorios virtuales
Actividad final 5 minutos	Juego entrenamiento creativo. La abuelita Evaluación de la jornada de trabajo	Juego creativo
Bitácora 5 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos, en la bitácora	Bitácora