

ACTIVIDAD ¿QUIÉN SOY YO?

Aplicación: Grupo de Madres Cabeza de Familia.

Finalidad: Generar actitudes de autoestima y responsabilidad hacia cada una de las madres cabeza de familia en su entorno personal y social.

Descripción: Se le entrega a cada Madre Cabeza de Familia una hoja y un lapicero; en cada hoja entregada existe un cuadro con una serie de ítems sobre la autoestima que deben llenar de manera individual y personal con el objetivo de permitir una reflexión en cada una conociendo de esta manera el grado de autoestima para tener más claridad sobre cuáles son los factores que desencadenan la baja autoestima.

Al terminar de llenar el cuadro se hará una breve exposición sobre el concepto que tiene cada una de sí misma y darlo a conocer a todo el grupo de forma que puedan expresar sus sentimientos y emociones de manera libre y espontánea.

Al finalizar la actividad se busca que cada Madre Cabeza de Familia haya hecho una reflexión profunda interiormente que les permita conocer las situaciones que están afectando su autoestima y encontrar las soluciones respectivas gracias a una pequeña socialización sobre la actividad realizada.

¿QUIÉN SOY YO?

De acuerdo a la pregunta se marca la casilla correspondiente con una X.

Preguntas		SI	NO
1	¿Normalmente me siento cómoda y relajada en mi familia?		
2	¿Soy una persona que se atormenta demasiado cuando ocurren cosas que no me agradan en mi familia?		
3	¿Me siento feliz la mayor parte del tiempo?		
4	¿Me encuentro a gusto en mi familia?		
5	¿Soy una persona divertida?		
6	¿Me siento angustiada constantemente?		
7	¿Tengo tendencia a ser optimista?		
8	¿Me siento triste o deprimida constantemente?		
9	¿Prefiero afrontar las consecuencias de mis actos antes que mentir?		
10	¿En mi familia siempre podrán contar conmigo?		
11	¿Ser honesta y sincera es muy importante para mí?		
12	¿Soy una persona en la que mis hijos(as) pueden confiar?		
13	¿Valoro la honradez por encima de otras virtudes?		
14	¿Consigo que mis hijos(as) me presten atención?		