

Ficha I

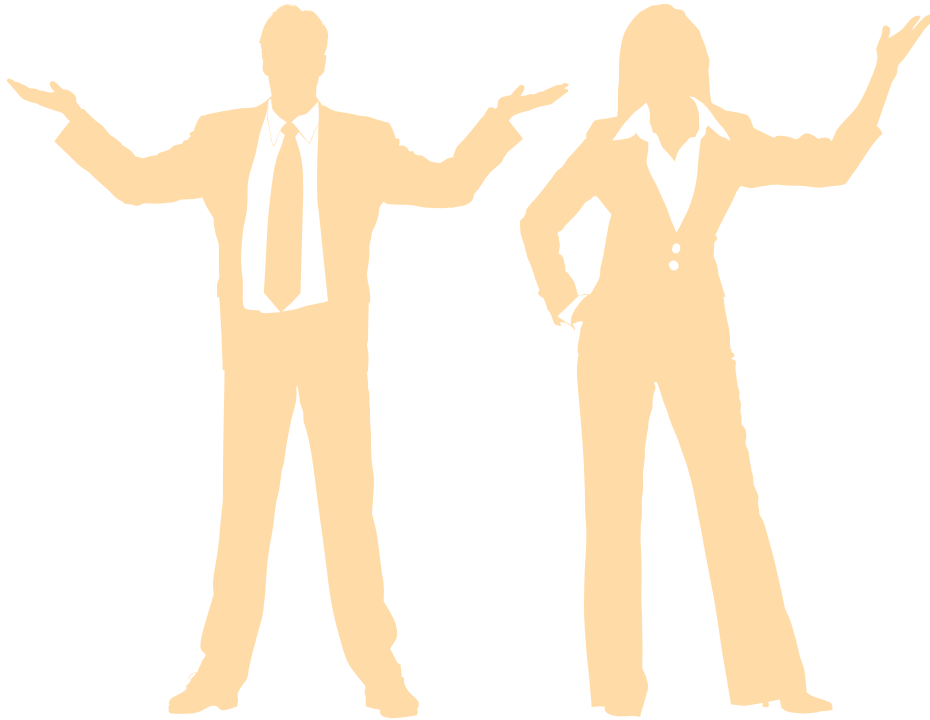
I.- Cuando queremos describir a alguien utilizamos aquellos rasgos que consideramos más representativos. A continuación tienes una serie de rasgos. Léelos y luego elige 7 que consideres que mejor definen a los hombres y 7 que consideres más adecuados para las mujeres.

AFECTIVA	AFECTIVO
AGRESIVA	AGRESIVO
MATERNAL	PATERNAL
ACTIVA	ACTIVO
PASIVA	PASIVO
AVENTURERA	AVENTURERO
GUERRERA	GUERRERO
CARIÑOSA	CARIÑOSO
RESPONSABLE	RESPONSABLE
VIOLENTA	VIOLENTO
TIERNA	TIERNO
VALIENTE	VALIENTE
SENSUAL	SENSUAL
TRIUNFADORA	TRIUNFADOR
FUERTE	FUERTE
DOMINANTE	DOMINANTE
SUNISA	SUMISO
ORDENADA	ORDEANDO
AUTORITARIA	AUTORITARIO
AMBICIOSA	AMBICIOSO
DÉBIL	DÉBIL
DULCE	DULCE
INDEPENDIENTE	INDEPENDIENTE
PACIFICA	PACÍFICO
ROMÁNTICA	ROMÁNTICO
SENTIMENTAL	SENTIMENTAL
SEGURA	SEGURO

No te pedimos una descripción tuya. Queremos que mires a tu alrededor y plasmes lo que ves mayoritariamente en la sociedad en la que vivimos.

Ficha I

2.- Sitúa en el dibujo los rasgos que has elegido para cada uno:



3.- ¿Crees que la imagen que has reflejado de hombre o de mujer coinciden con la tuya? En caso negativo, explica el por qué no.

4.- Los rasgos que aparecen de hombre o de mujer ¿son los que te gustaría que tuviese tu pareja? En caso negativo, escribe qué rasgos te gustaría que tuviese.

Ficha II

A continuación te presentamos una serie de fichas, cada una recoge una historia diferente. Debes decir, al leer la historia, si la primera imagen de la persona protagonista que te viene a la mente, sin pararte a pensar, es de un hombre o de una mujer.

“No he podido ni llamarte porque he estado de obras en casa. Me han cambiado todo el suelo y lo han puesto de madera, con las puertas blancas para que den más calidez y luminosidad al piso. También he mandado pintar, tengo la casa ahora toda de un suave color amarillo, menos mi dormitorio que lo han pintado de azul claro que es muy relajante.”

La persona que habla ¿es hombre o mujer? _____

¿Qué razones te han llevado a elegir esta respuesta?

“Cuando vienen a casa preparo pollo al chilindrón. Les gusta mucho y a mí también. Además puedo hacerlo con tiempo y dejarlo preparado el día anterior. Lo primero que hago es cortar el pollo en 12 trozos, los paso por sartén con un dedo de aceite, para dorarlos y los coloco ordenadamente en el fondo de la olla. Corto las verduras en tiras iguales de la misma longitud y grosor, las sofrío y las añado al pollo. Agrego sal, un vaso de vino y otro de agua, cierro la olla y la pongo al fuego hasta que sube la válvula. Cuento cinco minutos y apago el fuego, pero dejo la olla con el calor residual. Cuando acaban de comer siempre me dan un beso.”

La persona que habla ¿es hombre o mujer? _____

¿Qué razones te han llevado a elegir esta respuesta?

Ficha II

“Hoy tenemos partido. Todo el mundo ha entrenado a fondo durante esta semana. Aunque hay gente con algún problema muscular creo que podré contar con todo el equipo. No sé si ganaremos, creo que se lo merecen por el trabajo y el sacrificio que han realizado. Pero si no es así, lo importante es que tengan ilusión y disfruten jugando.”

La persona que habla ¿es hombre o mujer? _____

¿Qué razones te han llevado a elegir esta respuesta?

“Me da pena tener que dejarlos en casa, pero no hay más remedio, la hipoteca no se paga sola, hay que trabajar y prefiero que alguien se quede con ellos que tener que sacarlos de casa tan pequeños. Además en la guardería es más fácil que se contagien de alguna enfermedad y entonces yo podría tener problemas por faltar al trabajo.”

La persona que habla ¿es hombre o mujer? _____

¿Qué razones te han llevado a elegir esta respuesta?

Ficha II

“ Me levanto a las seis y cuarto, recojo la ropa sucia de la habitación de los niños y les vuelvo la puerta, aún tienen un rato para seguir durmiendo. Me ducho y me aseo, mientras mi pareja se ha levantado también, hace lo propio y recoge nuestra habitación. Yo preparo los desayunos y los almuerzos de todos, despierto a los niños suavemente con un beso y un “arrumaco”. Antes de salir de casa pongo la lavadora, así a mi regreso tengo la colada lista para tenderla. ”

La persona que habla ¿es hombre o mujer? _____

¿Qué razones te han llevado a elegir esta respuesta?

Ficha III

- I.- Dibuja un árbol con gran cantidad de ramas y de raíces y con un fuerte tronco. Pon tu nombre en el tronco, con letras grandes. En las raíces debes colocar todas tus cualidades, habilidades y destrezas. A continuación coloca en las ramas los logros más importantes que has conseguido en tu vida hasta ahora.

Ficha III

2.- ¿CÓMO SOY?

Escribe en cada uno de los apartados siguientes las palabras o frases cortas que mejor te describan:

En general:

En casa:

Con las amistades:

Ficha III

4.- CARTA A UNA AMIGA

Querida amiga:

Te escribo estas líneas porque estoy bastante deprimida. Me han vuelto a suspender el examen del carnet de conducir ¡Es la tercera vez y no paso del teórico! La semana pasada me presenté a unas pruebas para trabajar en una fábrica. No me han cogido, dicen que ya soy mayor ¡con 45 años! Y que no tengo estudios. Me había propuesto empezar a mirar donde puedo ir a estudiar pero mi marido se ha enfadado, dice que mi sitio está en casa y que lo que hay que saber ya lo sabe él.

Tú sí que eres una mujer con suerte, tienes tu trabajo y además eres simpática. En cambio yo, como sé poco, no hablo demasiado, sólo con las vecinas de nuestras cosas. Nos han llamado del colegio de los chicos para unas reuniones, pero me da vergüenza ir, no sé qué decir y creo que nos les caeré bien al resto de la gente, será mejor que vaya mi marido; yo me quedaré en casa preparando la cena, aunque dicen que siempre hago lo mismo, que es mucho mejor lo que hace la abuela.

Un abrazo

CARTA A UN AMIGO

Querido amigo:

Te escribo porque estoy un poco preocupado. Últimamente tengo la impresión de que todo me sale mal. La semana pasada fueron las pruebas para ingresar en el ejército y no me admitieron. He suspendido también el carnet de conducir ¡el teórico! Creo que soy un desastre y empiezo a pensar que no sirvo para nada, hasta mi chica dice que me he convertido en un aburrido y un muermo, tengo miedo de que se canse de mí y me deje.

No voy a aceptar tu propuesta de formar parte del equipo de fútbol, hace días que no voy al gimnasio y creo que no estoy en forma, además con la racha que llevo sería más una carga que una ayuda.

Tú sí que me das envidia, tienes trabajo, eres simpático y la gente se lo pasa bien contigo. En cambio yo, como tengo miedo a equivocarme, no hablo demasiado y no le debo caer muy bien a la gente, por eso me paso el rato en internet, allí no me ve nadie.

Un abrazo

Ficha III

5.- TÚ TIENES UN MONTÓN DE CUALIDADES

Esta página está dividida en dos mitades. En la parte superior escribe todas las cosas buenas que tienen, tanto físicas como personales. En la inferior, escribe todo aquello que no te gusta de ti. Borra o tacha la parte negativa.

La parte positiva debes mirarla todos los días.

(Ponla en un sitio donde te sea fácil, por ejemplo la puerta del frigorífico o el espejo del baño)

The form consists of a large rounded rectangle with an orange border. A thin orange horizontal line divides the rectangle into two equal halves. Each half contains ten horizontal grey lines for writing, providing a space for the user to list their qualities and dislikes.

Ficha III

6.- LA AUTOESTIMA PUEDE SER CAMBIADA Y MEJORADA

¡NO GENERALICES!

Todos podemos tener fallos pero eso no quiere decir que, en general, y en todos los aspectos de nuestra vida seamos un desastre.

¡ACÉPTATE COMO ERES!

Todos tenemos cosas que nos gustan y otras que no, pero todos somos personas importantes y valiosas.

¡MIRA LO POSITIVO QUE HAY EN TI!

Todas las personas tenemos algo bueno, aprécialo y tenlo presente en los malos momentos.

¡ESTABLECE METAS!

Una buena forma de superarnos es tratar de mejorar aquello que no os satisface de nosotros mismo. Identifica lo que te gustaría cambiar y esfuérzate en conseguirlo.

¡NO TE COMPARES!

Todas las personas somos diferentes. Recuerda que tú eres una persona única y distinta a las demás.

¡CONFÍA EN TI!

Confía en lo que crees y piensas y actúa en consecuencia, sin importante lo que digan los demás. Nunca agradarás a todo el mundo.

Ficha III

DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA

- 1.- Tienes derecho a ser juez de tus propias emociones, pensamientos y comportamiento.
- 2.- No tienes que dar excusas a todo el mundo por lo que haces.
- 3.- Si las cosas van mal no es necesariamente por culpa tuya.
- 4.- Puedes cambiar de opinión si lo crees conveniente.
- 5.- Cuando cometes un error puedes admitirlo sin avergonzarte.
- 6.- No tienes obligación de saberlo todo. Puedes decir “no lo sé” sin tener que sentirte mal.
- 7.- No tienes que gustar a todo el mundo, ni tiene porque gustarte lo que todo el mundo hace.
- 8.- No tienes por qué demostrar a nadie que tienes razón.
- 9.- No es necesario que sea una persona perfecta y no tienes por qué sentirte mal cuando eres simplemente tú.
- 10.- Recuerda siempre que:
¡ERES UNA PERSONA ÚNICA Y DISTINTA A LAS DEMÁS!