

ACTIVIDAD 1

Objetivos

- ⊗ Detectar nuestras propias cualidades y las de las demás personas.
- ⊗ Romper la barrera que nos imponemos y poder elogiar nuestras propias aptitudes.
- ⊗ Reflexionar sobre lo positivo que hemos ido desarrollando.

Material necesario

Un equipo de música y algunos CDs.
Sala espaciosa.

Las personas asistentes se emparejarán y de pie, comienzan a caminar, sin perder en ningún momento de vista a su pareja. Cuando la música deja de sonar, detenerse y desde el sitio en que cada uno/a se encuentre, y a la vez que el/la coordinador/a dé una palmada, le dirá a su pareja en voz alta alguna cualidad o aptitud física, mental o espiritual que posea. Se reanuda la música y siguen caminando y así sucesivamente.

Al finalizar la actividad se debe reflexionar sobre el grado de dificultad que ha supuesto para cada una de las personas realizar este ejercicio; cómo se han sentido; cuántas veces tienen la posibilidad de poner en práctica esto en su vida cotidiana; porqué nos resulta tan complicado; cuántas veces se han detenido a observar sus cualidades...

ACTIVIDAD 2

La dinámica consiste en una reflexión sobre los valores y las capacidades que cada persona ha ido adquiriendo y desarrollando desde su infancia.

- ⊗ Cada participante escribirá tres listas, una sobre los valores que posean (solidaridad, honestidad, amistad...); otra acerca de sus cualidades: personales (ternura, simpatía...) sociales (saber escuchar...), físicas (rapidez...), intelectuales (creatividad...); la tercera lista contendrá los logros o éxitos conseguidos (un trabajo gratificante, amigos y amigos,...)
- ⊗ Se dibujará un árbol con raíces, tronco y frutos.
- ⊗ En las raíces vamos a situar los valores, la raíz será más larga cuanto más grande creamos que sea ese valor en nosotras o nosotros. Un árbol tendrá algunas raíces grandes, pero otras más pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que corresponde.
- ⊗ En el tronco vamos a escribir las cualidades y en la copa del árbol los frutos. Al igual que antes, distinguiremos pintando de mayor tamaño lo que consideremos más importante en nuestra vida.
- ⊗ Al final, los dibujos se ponen en círculo, en una mesa o en el suelo. Todas las personas que participan en el taller pasan en círculo viendo los árboles del resto.

- ⊙ De forma voluntaria cada persona comenta el árbol que ha dibujado y los valores y las cualidades que le han llevado a conseguir los éxitos.
- ⊙ **Reflexionar sobre**
- ⊙ ¿Ha cambiado la percepción que tienen de ti después de esta actividad?
- ⊙ ¿Te ha costado mucho encontrar las cualidades, éxitos y valores?
- ⊙ ¿Crees que los logros conseguidos tienen que ver con tus cualidades y valores o con acontecimientos fortuitos?
- ⊙ ¿Cómo relacionarías los tres niveles?
- ⊙ Los valores y cualidades personales que manifiestan las personas del taller ¿Son diferentes de unas personas a otras?