

ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES

Objetivos

- I. Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- II. Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que éstos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- III. Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

TIEMPO:

Duración: 35 Minutos

MATERIAL:

Sencillo

1. Hojas de papel y lápiz para cada participante.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes estén cómodos.

DESARROLLO

- I. El instructor expondrá al grupo lo siguiente: “Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver algunas de sus fallas, qué estas no lo hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscará como superarlas. Por ello la frase: “En tu debilidad está tu fuerza”.
- II. El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.
- III. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
- IV. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...” Ejemplo: “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc.
- V. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.
- VI. El instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.
- VII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.