



Breaking the Ceiling

Autoconfianza

Actividad Colaborativa

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Título: “El fanático de los elogios”	
Objetivo	El objetivo de aprendizaje de la actividad "Fan de cumplidos" es fomentar un ambiente positivo y de apoyo al tiempo que se mejoran las habilidades de comunicación, la empatía y los vínculos de equipo entre las personas participantes.
Duración	Depende del número de participantes, pero normalmente dura entre 30 y 45 minutos.
Materiales necesarios	• Papel • Bolígrafos/marcadores
Instrucciones	
Introducción (5 minutos)	Dé la bienvenida a las personas participantes y explique que el propósito de esta actividad es explorar el impacto de los elogios genuinos en la dinámica y la colaboración del equipo. Organice las sillas en círculo, asegurándose de que todos tengan un bolígrafo y una hoja de papel en blanco. Indique a las personas participantes que doblen el papel en forma de abanico, doblando la parte superior hacia abajo repetidamente hasta que se doble toda la hoja. Cada participante escribe su nombre en el primer pliegue de sus hojas de abanico.
Formación de grupos	Dependiendo del tamaño del grupo, las personas participantes se dividirán en grupos más pequeños o los resultados se discutirán en el grupo grande.
Fase de actividad (30 minutos)	
Descripción de la tarea	• Escribir nombres (5 minutos): Cada participante escribe su nombre en el primer pliegue de sus hojas de abanico. • Intercambio de elogios (15-20 minutos): Cada participante pasa su papel de abanico al sentido de las agujas del reloj o a la persona que está a su lado. Cada persona escribe un elogio o afirmación positiva sobre el propietario del abanico en el siguiente pliegue disponible. Repita este proceso hasta que todas las personas hayan contribuido a cada abanico.
Pautas	• Respeto y Sensibilidad: Enfatice la importancia de la sinceridad y la positividad en los elogios. Anime a las personas participantes a ser respetuosas y consideradas en sus comentarios. • Participación inclusiva: Asegúrese de que todas las personas tengan la oportunidad de contribuir con cada abanico. Anime a

	las personas más tranquilas a compartir elogios y participar activamente. • <i>Gestión del tiempo</i>: Establezca límites de tiempo claros para cada etapa de la actividad para mantener el ritmo. Recuerde a las personas participantes que tengan en cuenta el tiempo al escribir cumplidos. • <i>Confidencialidad</i>: Destacar la importancia de mantener los elogios confidenciales y no compartarlos fuera de la actividad. Fomente un espacio seguro donde las personas participantes se sientan cómodas compartiendo comentarios positivos. • <i>Fomentar la especificidad</i>: Indique a las personas participantes que sean específicos en sus elogios en lugar de utilizar frases genéricas. Anímelos a resaltar cualidades o acciones únicas. • <i>Proporcionar ejemplos</i>: Ofrezca ejemplos de elogios positivos para guiar a las personas participantes si no están seguras de cómo empezar. • <i>Respetar los límites personales</i>: Recuerde a las personas participantes que eviten hacer comentarios que puedan resultar incómodos o invasivos. Fomente los elogios que se centren en el carácter, las acciones o los logros. • <i>Discusión abierta</i>: Fomente una atmósfera abierta y sin prejuicios durante la fase de reflexión y discusión. Fomentar el intercambio de experiencias y emociones personales en un entorno de apoyo. • <i>Fomente la escucha activa</i>: Enfatice la importancia de escuchar activamente mientras se leen los elogios en voz alta. Fomente el contacto visual y el lenguaje corporal comprometido para mostrar agradecimiento. Estas pautas ayudan a mantener un ambiente positivo, de apoyo y respetuoso durante la actividad, asegurando que los participantes se sientan cómodos mientras participan en el proceso de dar y recibir cumplidos.
Compartir entre grupos	• Elogios de lectura (5 minutos): Devuelve los papeles del ventilador a sus dueños o dueñas originales. Las personas participantes se toman unos minutos para leer los elogios escritos en sus abanicos.
Reflexión y Discusión (15 minutos)	• Facilite una discusión sobre cómo se siente recibir elogios y el impacto de las afirmaciones positivas en la autoestima y la confianza. • Anime a las personas participantes a compartir sus pensamientos y emociones sobre la experiencia.
Conclusión (5 minutos)	Resuma la actividad, enfatizando la importancia de reconocer y apreciar las cualidades positivas en uno mismo y en los demás. Anime a las personas participantes a llevar esta positividad a su vida diaria.

Criterios de evaluación:	Esta actividad normalmente no se evalúa. El éxito se evalúa por el impacto positivo en la autoestima de las personas participantes, la confianza y el ambiente de apoyo fomentado durante la actividad. Esta actividad crea un espacio seguro para que las personas reciban afirmaciones, aumentando su autoestima y confianza. Refuerza el poder de la positividad y el aprecio, contribuyendo a una dinámica de grupo solidaria y alentadora.
Fuente	Adaptado de: https://store.totemteam.com/blogs/news/3-group-therapy-activities-for-boosting-self-estima