



Nombre de alumno: Guillén Mora Dulce María

Nombre del profesor: MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS

Nombre del trabajo: Ficha de Diseño de un Taller Educativo

Materia: Estrategia de enseñanza y aprendizaje

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Marzo de 2025

FICHA DE DESARROLLO DEL TALLER

INFORMACIÓN GENERAL

Tema del taller: Autoestima y empatía Facilitadores:

- Diana Lizeth Francisco Salazar
- María José López Guillen
- Kassandra Natividad Ballinas Culebro
- Dulce Mariana Escobedo Gonzales
- Dulce María Guillén Mora

Fecha y duración: 03 de abril de 2025, con una duración de 1:45min

Lugar o modalidad: Presencial

Justificación del taller: En la sociedad actual, el desarrollo personal y emocional juega un papel fundamental en la construcción de relaciones saludables y en el bienestar individual. La autoestima y la empatía son dos pilares esenciales para una convivencia armoniosa y el crecimiento personal.

OBJETIVO DEL TALLER

Objetivo General: Desarrollar habilidades para mejorar la autoestima y habilidades para comprender y compartir los sentimientos de los demás.

Objetivos específicos:

Que los participantes comprendan las definiciones básicas de los temas a abordar.

Invitarlos a reflexionar respecto al porque algunas personas les cuesta reconocer sus propias cualidades.

Darles puntos de vista, ventajas de tener una buena autoestima y tener empatía.

ESTRUCTURAS DEL CONTENIDO:

Pedirles que se pongan en círculo: Comenzar preguntando al azar, ¿Qué entienden por autoestima? (DIAPOSTIVAS CON DEFINICION).

→ ¿Qué entienden por empatía? (DIAPOSITIVAS) → ¿Cómo creen que se relaciona ambos temas? (DIAPOSITIVAS)

1. Actividad) Repartir una hoja Pedir a los participantes que escriban cualidades propias y en cada papel agregar su nombre. (Diapositivas, Invitarlos a reflexionar porque algunas personas les cuesta reconocer sus propias cualidades).

2. Actividad) En la misma hoja pedirles que se rolen la hoja y cada compañero escriba una cualidad del dueño de la hoja. (Diapositiva de ventajas de tener una buena autoestima y tener empatía)

3. Actividad) Caja de los secretos Se les va a dar una hoja donde escriban un defecto propio. → (DIAPOSTIVAS QUE CAUSEN UNA BAJA AUTOESTIMA) → (DIAPOSTIVAS, TENER UNA BUENA AUTOESTIMA) → (DIAPOSTIVAS, TENER EMPATIA Y RELACIONES SALUDABLES)

4. MATERIALES Y RECURSOS NECESARIOS: → HOJAS → BOTELLAS → GELATINAS → DIAPOSTIVAS → BOLSITAS → DULCES → LAPICEROS → GAFET

EVALUCION DEL IMPACTO DEL TALLER: 5. Preguntas evaluativas: → ¿Cómo se ve una persona con alta autoestima? → Características de una persona empática → Como creen que la empatía se ve reflejada en la sociedad → Como creen que la autoestima se ve reflejada en la sociedad → 3 factores que causan una baja autoestima → 2 estrategias para desarrollar la empatía.

Sketch: 3 participantes 1 hombre 2 mujeres (DIAPOSITIVAS REFLEXION SOBRE EL SKETCH).

REFLEXION:

Participar en un taller de autoestima y empatía es una experiencia enriquecedora que nos invita a mirarnos desde una perspectiva más amable y a comprender mejor a los demás. Durante el proceso, aprendemos que la autoestima no solo se trata de aceptarnos y valorarnos, sino también de reconocer nuestras fortalezas y áreas de mejora sin juicio.

Por otro lado, la empatía nos permite conectar con los sentimientos y vivencias de quienes nos rodean, promoviendo relaciones más sanas y significativas. Al practicar la escucha activa y la comprensión, descubrimos que cada persona tiene su propia historia y que nuestras palabras y acciones pueden impactar profundamente en los demás.

Este taller nos deja una lección importante: fortalecer nuestra autoestima no significa ser egoístas, sino construir una base sólida desde la cual podemos relacionarnos con los demás de manera más auténtica y respetuosa. Además, la empatía no solo beneficia a quienes nos rodean, sino que también nos ayuda a crecer como personas, fomentando un entorno más armonioso y comprensivo.

En definitiva, el taller nos brinda herramientas para vivir con mayor seguridad en nosotros mismos y con mayor sensibilidad hacia los demás, recordándonos que el equilibrio entre autoestima y empatía es clave para el bienestar emocional y la convivencia.