CONECTA CON TU CORAZON

“Un taller de autoestima y empatia”

**Tema del Taller:**

Un taller de autoestima y empatia

**Facilitador(es):**

Kassandra ballinas culebro

Dulce Mariana Escobedo González

Dulce María Guillén Mora

María José López Guillén

Diana Lizeth Francisco Salazar

**Publico objetivo:**

Entre 18 y 21 años

 **Fecha y Duración:**

1 hr 45 min

**Lugar o Modalidad (Presencial/Virtual):**

UDS(CAMPUS COMITAN)

**2. OBJETIVO DEL TALLER**

“Desarrollar habilidades para mejorar la autoestima y habilidades para entender y compartir los sentimientos de los demás”

**Objetivos Específicos:**

* Fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismos reconociendo y valorando las cualidades personales
* Incrementar la conciencia y comprensión de las emociones propias y ajenas para manejar situaciones de conflictos de una manera saludable
* Que cada participante sea capaz de identificar Y definir con sus propias palabras los conceptos esenciales para llevar a cabo el taller y lograr un aprendizaje significativo a través de los juegos empleados

**3. ESTRUCTURA DEL CONTENIDO**

**Introducción:** En este taller buscaremos explorar dos conceptos fundamentales para nuestro bienestar emocional y las relaciones interpersonales que se dan dentro de este espacio, hablaremos acerca de conceptos claves para entender mejor el taller, y que puedan llevarse de aquí información relevante acerca de sí mismos y de sus compañeros así como también puedan definir con sus propias palabras los conceptos que trabajaremos y puedan ponerlos en práctica.

Así como también esperamos crear un ambiente seguro respetuoso y de apoyo en el que todos puedan compartir al grupo lo que piensan con confianza.

**Desarrollo :**

En este taller trataremos de mezclar información relevante acompañada de actividades prácticas que permitan a los participantes tener un aprendizaje significativo y entender los beneficios de una buena autoestima y empatía

Así como también desarrollar habilidades para comunicarnos de manera efectiva y empática

1. primera actividad consiste en que los participantes reflexionen acerca de cualidades propias

2. En la segunda actividad Se les pedirá que escriban una cualidad del dueño de la hoja que les toca, buscando fomentar la empatía y criterios positivos acerca de sus compañeros

3. En la tercera actividad se buscará que los integrantes puedan compartir situaciones en las que se han sentido vulnerables ante sus compañeros con el fin de crear un lazo de empatía de forma grupal.

4. En la cuarta actividad se buscará una evaluación de manera oral creando dos grupos tratando de crear empatía entre los participantes para un fin común

5. Y como última actividad se realizará un sketch acerca de una situación que invitará a los participantes a reflexionar como nuestros comentarios pueden dañar a otras personas aún sin intención y cómo es posible llegar a acuerdos mediante empatía y buena comunicación

Cierre:

Para concluir correctamente el taller se espera haber descubierto la importancia de la empatía para poder conectar con los demás así como también el correcto aprendizaje de las habilidades para comunicarnos de manera efectiva y respetuosa, y que los integrantes puedan ver más cualidades de sí mismos así como también los participantes puedan entender la importancia de tener una autoestima elevado y la relevancia que se tiene para poder conectar con otras personas y crear lazos de empatía mejorando ambientes laborales escolares o cualquier tipo de relaciones interpersonales que se presenten en un futuro