

Collage de puntos fuertes

Categoría de competencias: Habilidades de autoconcepto positivo

Descripción:

Esta actividad creativa permite a los participantes expresar visualmente sus puntos fuertes y cualidades positivas a través de un collage, fomentando la autorreflexión y la autoestima.

Categorías de la actividad:

En grupo o individual, presencial, fácil de preparar, fácil de poner en práctica, sesión única, requiere material

Principales competencias desarrolladas:

Actitud positiva, Reflexión, Confianza en sí mismo, Autoestima

Otras competencias (categoría distinta):

Creatividad

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Revistas, periódicos o imágenes impresas, tijeras, pegamento en barra, hojas grandes de papel o cartulinas, rotuladores o bolígrafos, un lugar de trabajo tranquilo y cómodo

Duración estimada:

60 minutos

Descripción de la actividad:

Paso 1: El monitor introduce la actividad explicando el concepto de collage y cómo puede utilizarse para expresar los puntos fuertes y las cualidades positivas de cada uno. Anima a los participantes a pensar en lo que les hace únicos y fuertes.

Paso 2: Los participantes reciben revistas, periódicos o imágenes impresas, junto con tijeras, pegamento y grandes hojas de papel. Tienen que encontrar y recortar imágenes, palabras o frases que representen sus puntos fuertes y cualidades positivas. A continuación, los colocan y pegan en el papel para crear un “Collage de puntos fuertes”. Los participantes también pueden añadir dibujos, garabatos o escribir sus propias palabras para personalizar aún más su collage.

Paso 3: Una vez completados los collages, los participantes se dividen en pequeños grupos donde comparten su trabajo, explicando las imágenes y palabras que eligieron y cómo estas reflejan sus puntos fuertes.



Preguntas de reflexión:

¿Qué cualidades has elegido destacar en tu collage y por qué crees que son importantes para ti?

¿Hay alguna cualidad que te haya parecido sorprendente o difícil de representar visualmente? ¿Por qué?

¿Cambió la forma en que percibes tus puntos fuertes al crear este collage?

¿Alguien de tu grupo identificó un punto fuerte que no habías considerado antes?

¿Cómo crees que estos puntos fuertes te ayudan a afrontar los retos de tu vida?

¿Cómo puedes utilizar los conocimientos adquiridos en esta actividad en tu vida diaria o en tus objetivos futuros?

¿Hay nuevas estrategias o enfoques que pienses adoptar para aprovechar tus puntos fuertes de forma más eficaz?

