

AUTOESTIMA

Dinàmiques

- 1.El cercle
- 2.Imagina't a tu mateix
- 3 Jo sóc.....
- 4.Un passeig pel bosc.

1. EL CERCLE

Objectius:

- Aprendre a observar i valorar les qualitats positives d'altres persones.
- Aprendre a donar i a rebre elogis.

Duració recomanada: aproximadament, 40 minuts.

Materials: folis i llapis.

Desenvolupament:

El professor explica als alumnes que van a centrar-se únicament en les característiques positives que posseïxen els seus companys: qualitats (per exemple, simpatia, alegria, optimisme, sentit de l'humor, sentit comú, solidaritat, etc.), trets físics que els agraden (per exemple, un cabell bonic, mirada agradable, un somriure dolç, etc.), capacitats (capacitat per a la lectura, per a les matemàtiques, per a organitzar festes, etc.)...

A continuació, els alumnes es col·loquen en cercle, i cada un escriu el seu nom en la part superior d'un foli i li'l dóna al company de la seua dreta, així, el foli va donant voltes fins que el rep el propietari amb tots els elogis que han escrit d'ell els seus companys.

Esta és una activitat molt útil per a fomentar l'autoestima, els alumnes es donen compte que, fins i tot trets físics i qualitats que per a ells passen desapercebuts, són apreciats i admirats pels seus companys. i

Esta és una activitat molt útil per a fomentar l'autoestima, els alumnes es donen compte que, fins i tot trets físics i qualitats que per a ells passen desapercebuts, són apreciats i admirats pels seus companys.

QUE ES PRETÉN QUE ELS ALUMNES APRENGUEN AMB ESTA ACTIVITAT

Que valoren les seues qualitats positives així com les de la resta dels seus companys.

La importància d'expressar les qualitats positives i èxits de les persones per a l'autovaloració positiva del seu autoconcepte.

Que entenguen que totes les persones tenen qualitats positives, ens caiguen millor o pitjor.

2. IMAGINA'T A TU MATEIX

Objectiu:

Fer conscients als alumnes que la realització dels seus projectes futurs, depén, en gran mesura, d'ells mateix.

Duració recomanada: aproximadament, 60 minuts.

Materials: folis i llapis.

Desenvolupament:

Esta activitat es basa en la utilització de tècniques d'imatgeria mental, les quals són de gran utilitat per a aconseguir que les persones siguem conscients d'aspectes en què ens és costós concentrar-nos per la càrrega emocional implícita que a vegades posseïxen.

El professor comenta als alumnes que en esta activitat pensaran en el futur i en com s'imaginen a si mateixos d'ací a alguns anys. En primer lloc, han de tancar els ulls i imaginar-se a si mateixos d'ací a 10 anys. Quan tots els alumnes han tancat els ulls, el professor llig en veu alta les següents preguntes, cuidant sempre de deixar un temps entre pregunta i pregunta perquè cada alumne, individualment, pugua pensar i imaginar les respostes. Les preguntes que ha de realitzar són les següents: «Com t'imagines físicament d'ací 10 anys?», «A què creus que et dedicaràs?», «Quines aficions tens?».

«Amb qui vius?», «Quins amics tens?», «Com és la relació amb els teus pares?», «Tens parella?», «Tens fills?», «Què t'agrada fer en el teu temps lliure?», «Eres feliç?», «De què et sents més orgullós?».

La fase d'imaginació conclou i els alumnes ja poden obrir els ulls.

Després, pregunta a tots els alumnes en general si creuen que eixe futur imaginat serà necessàriament així o si pot ser d'una altra manera i, sobretot, si creuen que aconseguir el futur que desitgen és una cosa que depèn en gran part, encara que no totalment, d'ells o si creuen que no poden fer res per a acostar-se al seu futur desitjat. El professor ha de reconduir este debat cap a la capacitat que tots tenim per a augmentar les probabilitats d'aconseguir els nostres objectius. No obstant això, la primera cosa que necessitem per a aconseguir les nostres metes és saber on volem arribar, què volem ser, quins són els nostres objectius. Tindre açò clar és haver recorregut ja la meitat del camí. El professor ha de motivar els alumnes perquè valoren el poder i capacitat personals que tenen i la necessitat de fixar-se uns objectius clars.

Finalment, l'activitat conclou amb una fase final individual en la qual els alumnes escriuen tres metes futures a llarg termini (per exemple, crear una família, tindre un treball on se senten satisfets, etc.) i també tres metes futures a curt termini (per exemple, aprovar el següent examen) que desitjarien aconseguir.

QUE ES PRETÉN QUE ELS ALUMNES APRENGUEN AMB ESTA ACTIVITAT

Que entenguen la importància de saber que metes ens agradaria aconseguir i com podem aconseguir-les.

La il·lusió que comporta el tindre un projecte de vida propi i l'esforç per a aconseguir-lo.

Que aprenguen a acceptar que hi ha metes que no estan a l'abast de la nostra mà i que açò no comporte sentiments de tristesa i inutilitat.

4. JO SÓC

Objectius:

-Que els alumnes siguen conscients que tots posseïm qualitats positives.

-Prendre consciència que la nostra autovaloració serà positiva o negativa en funció de amb qui ens comparem.

Duració recomanada: 50 minuts, aproximadament.

Materials: folis i llapis.

Desenvolupament:

En primer lloc, el professor fa una breu introducció sobre el que significa la paraula "autoestima" (avaluació que el subjecte fa de si mateix, si t'agrada o no com eres), sempre incitant els alumnes a què donen la seua opinió, per a entrar en matèria.

A continuació, es repartix a cada alumne un foli, en el qual posaran en la part superior la frase *jo sóc...*, i a la part esquerra del foli la mateixa frase, escrita unes 20 vegades. Quedarà de la següent manera:

JO SÓC.....

Jo sóc

Jo sóc

Jo sóc

Jo sóc

Etc.

Els indica les instruccions següents:

Escriureu les característiques que considereu que siguen positives (qualitats, èxits, destreses, coneixements, capacitats...). A continuació, per parelles, vos aneu a vendre a vosaltres mateixos. Un farà el paper de venedor i l'altre de comprador, i després canviareu els papers. El venedor exposarà les raons per les quals al comprador li convé adquirir-vos.

Finalment, el professor pregunta als alumnes les dificultats que han tingut a l'hora de completar les frases de *jo sóc*, i a l'hora de vendre's i les va anotant en la pissarra. Explica als alumnes que a la majoria de persones ens és difícil reconèixer qualitats positives que posseïm en alguns moments, i que açò ocorre perquè les persones triem un model amb què comparar-nos, i depén d'amb qui ens comparem, ens avaluem més positivament o més negativament.

Del que es tracta és de fer una comparació el més realista possible, perquè el resultat siga ajustat a la realitat, i així la nostra autovaloració no es veurà afectada.

Adjuntem material per al professorat per a la introducció.

L'AUTOESTIMA:

L'autoestima fa referència al concepte que tenim de nosaltres mateixos, segons unes qualitats subjectives, ja que es basa en la percepció que tenim de nosaltres mateixos i la que creiem que tenen els altres de nosaltres, i segons unes qualitats de tipus valoratiu, ja que en funció de les nostres experiències i dels valors que imperen en la nostra cultura, atribuïm a estes qualitats un valor positiu o negatiu.

L'origen de la nostra autoestima es troba en el nostre entorn social, més concretament en les nostres relacions interpersonals més significatives per a nosaltres, així, pares, germans, professors i amics són els que més contribuïxen a afavorir o dificultar les experiències socials on podem comprovar les nostres qualitats, en funció del mode en què ens tracten, de com interpreten les nostres conductes i de la informació concreta que ens transmeten sobre nosaltres mateixos.

QUE ES PRETÉN QUE ELS ALUMNES APRENGUEN AMB ESTA ACTIVITAT

Que siguen capaços d'autovalorar-se, i que reconeguen les característiques positives que posseïxen, així com que també reconeguen en els altres estes qualitats i siguen capaços d'expressar-les de forma adequada.

Que siguen conscients de la dificultat que comporta de vegades el reconèixer les qualitats positives que posseïm cada persona.

Aconseguir que els alumnes potencien la seua autoestima mútuament.

4. UN PASSEIG PEL BOSC

Objectius:

- Afavorir el coneixement propi i dels altres.
- Estimular l'acció d'autovalorar-se en els altres companys.
- Millorar la confiança i la comunicació del grup.

Duració: 55 minuts, aproximadament.

Materials: paper, retoladors, música clàssica de fons mentres els alumnes treballen (opcional).

Desenvolupament:

El professor indica als alumnes que dibuixen un arbre en un foli, amb les seues arrels, branques, fulles i fruits. En les arrels escriuran les qualitats positives que cada un creu tindre, en les branques, les coses positives que fan i en els fruits, els èxits o triomfs.

Es posa música clàssica de fons per a ajudar-los a concentrar-se i relaxar-se.

Una vegada acaben, han d'escriure el seu nom i els seus cognoms en la part superior del dibuix.

A continuació, els alumnes formaran grups de 4 persones, i cada un posarà en el centre del grup el seu dibuix, i parlarà de l'arbre en primera persona, com si fóra l'arbre.

A continuació, els alumnes es col·locaran l'arbre en el pit, de manera que la resta dels seus companys puguen veure'l, i faran un passeig "pel bosc", de manera que cada vegada que troben un arbre lligen en veu alta el que hi ha escrit en el dibuix, dient "Tu eres..."

Per exemple: "Alfons eres...tens..."

Tindran 5 minuts per a fer un passeig "pel bosc".

A continuació, es fa la posada en comú, en el transcurs de la qual, cada participant pot afegir "arrels" i "fruits" que els altres li reconeixen i indiquen.

El professor pot llançar les següents preguntes per a comentar l'activitat:

- Vos ha agradat el joc d'interacció?
- Com vos heu sentit durant el passeig pel bosc?
- Com heu reaccionat quan els vostres company han dit les vostres qualitats en veu alta?

- Quin arbre, a més del vostre, vos ha agradat?
- Quin company ha dibuixat un arbre semblant al vostre?
- Com vos sentiu després d'esta activitat?

QUE ES PRETÉN QUE ELS ALUMNES APRENGUEN AMB ESTA ACTIVITAT

Que descobrisquen les seues qualitats positives i siguen capaços de reconéixer-les.

Que siguen capaços de compartir els seus sentiments amb els altres, així com d'"arreplegar" els sentiments dels seus companys i comprovar la satisfacció que tot açò aporta.