

AUTOESTIMA

Dinámicas

1. El círculo.
2. Imagínate a ti mismo.
3. *Yo soy...*
4. Un paseo por el bosque.

1. EL CÍRCULO

Objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

Duración recomendada: Aproximadamente, 40 minutos

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: *cualidades* (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), *rasgos físicos que les agraden* (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), *capacidades*, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que valoren sus cualidades positivas así como las de el resto de sus compañeros.

La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

2. IMAGÍNATE A TI MISMO

Objetivo:

Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

Duración recomendada: Aproximadamente, 60 minutos.

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a donde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

4. YO SOY...

Objetivos:

-Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.

-Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quien nos comparemos

Duración recomendada: 50 minutos aproximadamente.

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de si mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:

YO SOY.....

Yo soy

Yo soy

Yo soy

Yo soy

Yo soy

Etc.

Se les indica las siguientes instrucciones:

“Vais a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas(cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, os vais a vender a vosotros mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquiriros”.

Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quien nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

Adjuntamos material para el profesor para la introducción:

LA AUTOESTIMA:

La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, mas concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues , padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que sean capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.

Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.

Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

4. UN PASEO POR EL BOSQUE.

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de autovalorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Duración: 55 minutos aproximadamente.

Materiales: Papel, rotuladores, música clásica de fondo mientras los alumnos trabajan(*opcional*).

Desarrollo:

El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo "por el bosque", de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo "Tu eres..."

Por ejemplo: "Alfonso, eres...tienes..."

Tendrán 5 minutos para dar un paseo "por el bosque"

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir "raíces" y "frutos" que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Os ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestros compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?
- ¿Qué árbol, además del vuestro, os ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
- ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD

Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.

Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de "recoger" los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.