

TEMA 5 DINÁMICAS AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. El Autoconcepto.



Según la RAE, el autoconcepto es *la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.*

Por tanto, el autoconcepto, es el conjunto de ideas que creemos que nos definen a nivel consciente e inconsciente. Está influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestra vida e incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad.

Tener un buen autoconcepto nos lleva a tener más seguridad en nosotros, y eso nos permitirá actuar y enfrentarnos a un público, sin miedos, además de conocernos mejor a nosotros mismos.

1.1. Ficha ¿Quién soy yo?

Objetivo:

El objetivo de realizar este ejercicio es saber cual es el autoconcepto que cada alumno tiene de sí mismo, cómo se definen, y después valorar si es un buen autoconcepto o por el contrario, es un autoconcepto pobre.

Desarrollo:

Antes de realizar la actividad explicaremos a los alumnos qué es el autoconcepto para que entiendan el objetivo de este ejercicio.

Los alumnos deben completar la ficha "YO SOY" que encontraréis en la **carpeta de documentos** del tema 2. Hay dos versiones; una, para primaria y otra, para secundaria.

Se lee en voz alta las cualidades que aparecen en la ficha y se explican las que no se entiendan. Una vez completada la ficha, el profesor, irá leyendo los adjetivos y cualidades que aparecen y los alumnos levantarán la mano en caso de haber marcado ese adjetivo o cualidad.

**Para educación infantil se puede simplificar la ficha y preguntar a cada alumno si creen que tienen cada cualidad que aparece escrita.*

Para cerrar el ejercicio podéis pedir que cuenten cuántas cualidades han marcado. Si tienen la mitad o menos de las que hay escritas, aún pueden mejorar la opinión que tienen de ellos. Si tienen más de la mitad, tienen una buena opinión sobre ellos, aunque la pueden seguir trabajando. Si tienen casi todas las cualidades, su opinión sobre ellos es muy, muy buena.

1.2. Ficha autoconocimiento: Los 6 sentidos “Me gusta...”

Objetivo:

Este ejercicio tiene dos objetivos. Por un lado, el conocer un poco más algunos gustos de los compañeros; y, por otro lado, entrenar el tener que hablar en público, lo que implica trabajar la expresión oral, y la valentía de enfrentarse a un público.

Desarrollo

Antes de empezar el ejercicio explicaremos a los alumnos los dos objetivos que tiene esta actividad para que entiendan el sentido que tiene realizarla.

Los alumnos deberán escribir en la ficha qué cosas les gustan referente a los 5 sentidos (qué les gusta ver, qué les gusta oír, que les gusta oler, qué les gusta saborear y qué les gusta tocar) y a un sexto sentido que va a ser qué les gusta sentir (una emoción, una sensación...).

Después saldrán delante de los demás, que serán sus espectadores, para leer aquello que han escrito.

Para cerrar el ejercicio puedes hacer una rueda para preguntar a los alumnos cómo se han sentido al hablar ante los demás. También puedes preguntar si les ha sorprendido algún gusto de alguien.

** La ficha la encontrarás en la carpeta de documentos del Tema 2.*

** Hay dos modelos de ficha, una con dibujos para aquellos alumnos que aún no saben leer o escribir, que en ese caso pueden dibujar aquello que les gusta referente a los 5 sentidos, o bien, directamente lo pueden decir; la otra ficha es con el enunciado escrito.*

4. La Autoestima.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos.

La autoestima influye en:

- Pensamientos, sentimientos y en nuestros actos diarios.
- Comportamiento.
- Aprendizaje
- En las relaciones, ya que también recibe influencias de éstas.
- En la creación y experimentación.

Hay situaciones que nos pueden dañar la autoestima:

- Una discusión.
- Suspenden un examen.
- Tus amigos no cuentan para salir contigo.
- Un chico/a te da calabazas.
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a tus padres.
- Alguien te critica.
- Recibes insultos.

También hay situaciones que pueden hacer que aumente nuestra autoestima:

- Ganar un premio.
- Que te pidan ayuda para resolver un problema personal.
- Comprar ropa nueva.
- Un chico/a que te gusta te pide salir con él/ella.
- Sacas un diez en un examen.
- Te dicen que te quieren.
- Haces algo divertido.
- Haces una nueva amistad.

Las bases de la autoestima son el autoconcepto y la autoaceptación. Cuánto mejor sea mi autoconcepto, es decir, la opinión que tengo de mí. Mejor será mi autoestima.

4.1. El foco (A partir de 2º de primaria, hasta secundaria)

Objetivo:

Que cada alumno/a haga valoraciones positivas de sus compañeros/as y de él/ella mismo/a.

Material:

Etiquetas adhesivas. (Necesitaremos 4, 5 o 6 por alumno. Depende del número de alumnos que haya por cada grupo que se forme.)

Rotuladores.

Desarrollo:

El profesor/director divide a los alumnos por grupos de 4, 5 o 6 alumnos, según lo que más convenga. Es interesante que si ya hay grupos de trabajo formados puedan trabajar entre ellos, y si no, recomendamos juntar a alumnos que no tengan tanta afinidad entre ellos para reforzar esas relaciones.

Cada grupo se sienta en círculo en el suelo. Se entrega a cada uno de ellos un rotulador y tantas etiquetas como miembros tenga su grupo. Entonces, uno de los miembros del grupo, se coloca de pie en el centro del círculo. Los demás, le observan, piensan cual es la cualidad de ese compañero que más les gusta y la escriben en una etiqueta que, una vez escrita, pegarán a su compañero/a en la camiseta. Se repite lo mismo con el resto de compañeros del grupo. La última etiqueta que queda es para que cada alumno escriba en ella que es lo que más le gusta de él mismo. Y después se la pega también en la camiseta.

Cierre de dinámica:

Para cerrar la dinámica, os sentáis todos en círculo. Podéis realizar las siguientes preguntas a los alumnos:

- ¿Cuál es la cualidad que os han puesto que más os ha sorprendido?
- ¿Qué cualidad os habéis puesto vosotros?
- ¿Cómo os sentís al haber recibido tantas valoraciones buenas?

Observaciones:

Es importante que las cualidades sean sobre la personalidad y no sobre los gustos de los compañeros, su aspecto físico o sobre lo que llevan puesto de ropa. Lo que queremos conseguir es que los alumnos pongan el foco en las cualidades positivas de sus compañeros y en la de ellos mismos, obviando aquello que nos puede molestar de los demás.

También es importante comentarles que, aunque está bien saber lo que los demás opinan de nosotros y lo que transmitimos a los otros, lo más importante es lo que nosotros opinamos de nosotros mismos y la valoración que hacemos al respecto. Cuánto mayor sea la valoración que hago de mí, más alta será mi autoestima.

4.2 Variación del Foco para Ed. Infantil y 1º de Primaria. (También se puede realizar en el resto de cursos).

Objetivo:

Que los alumnos reciban valoraciones positivas por parte de su profesor y que su profesor reciba valoraciones positivas de ellos.

Desarrollo:

Todos los participantes se colocan sentados en círculo, preferiblemente en el suelo. El profesor/ profesora, irá diciendo a cada uno de los alumnos qué cualidad es la que más le gusta de él/ella. Recordamos, que lo que queremos es poner el foco, solamente, en lo que sí nos gusta de los demás.

Después, serán los alumnos, uno a uno, los que irán diciendo al profesor/a lo que más le gusta de él o ella.

Cierre del ejercicio:

Una vez terminado, podéis preguntar cómo se han sentido al recibir la valoración positiva .

5. DINÁMICA: “MONÓLOGO SOBRE MI VIDA”

Objetivo:

- Fomentar la autoestima.
- Ser consciente de la imagen que el alumno tiene de sí mismo y de su vida.
- Ejercitar la creatividad.
- Potenciar la valentía al haber de enfrentarse a un público.

Desarrollo:

A través de los ejercicios realizados anteriormente sobre autoconcepto y autoestima, el alumno tiene que crear un monólogo teatral en el que habla de cómo ha conseguido cumplir su gran sueño, hablando también de las capacidades que tiene que le han ayudado a cumplir ese sueño.

Emoción con la que interpretar: ENTUSIASMO/ALEGRÍA.

Situación: El actor imagina que está en una rueda de prensa hablando sobre sí mismo y los espectadores. Son los periodistas.

Después de realizar el monólogo, los compañeros, como si fueran periodistas, le realizarán dos o tres preguntas sobre lo que ha contado.