

HABILIDADES SOCIAIS: AUTOESTIMA
NIVEL: 1º ESO
TEMA: Autoestima
OBXECTIVOS: Desenvolver unha actitude de aceptación e valoración propia. Tomar conciencia da importancia da autoestima positiva. Fomentar a autoestima positiva mediante o descubrimento das propias cualidades e habilidades. Reforzar mutuamente a autoestima positiva. Valorar as cualidades persoais. Utilizar estratexias para que os demais valoren as nosas habilidades.
DESCRICIÓN Neste apartado do programa de habilidade sociais achegarémonos a conceptos como o de aceptación persoal, a autoafirmación ou a autoestima positiva. Tamén veremos de que depende a autoestima, a relación cun mesmo, as emocións, motivacións, valores, capacidades, habilidades.. e aprenderemos estratexias para facernos valer como persoas, para que os demais recoñezan as nosas cualidades positivas, méritos, virtudes... Realizaremos as seguintes actividades Cuestionario de autoestima. Abriremos un coloquio en grupo de clase para identificar as ideas previas do alumno acerca da autoestima. Realización dun cuestionario acerca dos nosos gustos e afeccións. Realización de distintas actividades a modo de xogo encamiñadas a mellorar a autoestima.
RECURSOS: - Cuestionario de autoestima. - Cuestionario de gustos e afeccións. - Papel, lapis e bolígrafo.

ACTIVIDADES

1.- Cuestionario sobre autoestima.

Debes responder con sinceridade, marcando cun X a opción que mellor responda á túa situación ou maneira de ser.

- Se puideses mudar algo do teu aspecto físico que non che gusta, que cambiarías?
 - a. Cambiaría bastantes cousas para sentirme mellor e atoparme a gusto coa xente.
 - b. Estaría ben, pero non creo que cambiara nada esencial da miña vida.
 - c. Non creo que necesite cambiar nada de min.
- Se puideses cambiar algo do teu carácter e forma de ser, que cambiarías?
 - a. Nada
 - b. Non o sei, cambiaría tantas cousas.
 - c. Algunha cousa si que me gustaría cambiar.
- Cando estás en grupo cústache tomar decisión?
 - a. Segundo a confianza que teña coa xente do grupo, cústame máis ou menos.
 - b. Normalmente non me custa tomar decisión calquera que seña a situación.
 - c. Si, normalmente cústamemoito tomar decisión, cando estou en grupo.

- Preocúpache a impresión que causas sobre os demais, se lles caes ben ou non?
 - a. Moito, non soporto que alguén me teña mal considerado.
 - b. Non sempre, só cando me interesa a amizade da outrapersoa.
 - c. O que os demais pensen de min non influirá na miña forma de ser e de actuar.

- Considérase unha persoa tímida?
 - a. Depende do ambiente en que me mova, poido ser máis ou menos tímido.
 - b. Non me custa facer amigos nin relacionarme en calquera ambiente e situación.
 - c. Creo que son unha persoa especialmente tímida.

- Pensaches ou sentiches alguna vez que ninguén te quere ou te valora?
 - a. Non é que o sinta, e que é verdade que ninguén me quere.
 - b. Sí, ás veces penso que ninguén me quere.
 - c. Non, só en algunha ocasión sinto que non me comprenden, pero non é o mesmo.
 - d. Nunca me sinto así, as persoas que me rodean aprécianme, valoran e querenme.

- Cando tes algún fracaso, de quen pensas que é a culpa?
 - a. Miña, normalmente.
 - b. Dos demais, por regra xeral.
 - c. Cada fracaso é distinto, depende de cada caso e situación.

Dacordo cos resultados do cuestionario tes que valorarte.

2.- Así me valoro:

Na primeira columna pos todos aqueles valores que cres ter, os que máis sobresaen de ti; e na segunda os aspectos negativos da túa persoa, os teus defectos e debilidades.

OS MEUS VALORES POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS DA MIÑA
PERSONA

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

3.- Traballo en grupo:

Reunidos en pequenos grupos (4/5) nomeades un moderador, que ao tempo que coordena, recolle as intervencións e conclusións.

Un de cada catro adolescentes ten baixa a autoestima e odia a súa forma de ser.

Esta é unha noticia recollida dos datos dun estudo que inclúe o libro Mobbyng escolar. “Violencia y acoso psicológico contra los niños”, dos autores Iñaqui Piñuel e Araceli Oñate.

A enquisa realizada a 25000 estudantes recolle tamén que un de cada catro escolares (nenos de entre 7 e 17 anos) ten baixa autoestima ... A metade dos encuestados afirma que moi poucas persoas son dignas da súa confianza.

Debate.

Estades de acordo con esta noticia e cos datos da enquisa?

Por que moitos adolescentes din que moi poucas persoas son dignas da súa confianza?

Que podedes facer para axudar a un amigo que di estar moi desanimado?

4.- Dispoñemos a clase nun círculo ou U está colocado de xeito que facilita o intercambio comunicativo.

Introdución polo titor sobre a importancia de coñecer compañeiros e os beneficios que iso implica para o grupo.

Cada alumno recibe un folio en branco onde debe poñer o seu nome e responder a estas preguntas:

1. Dúas afeccións.
2. Que che gustaría ser de maior.
3. Os lugares preferidos para as vacacións
4. Deporte favorito
5. Que lle gusta facer o domingo.
6. Cal foi o mellor agasallo que che fixeron?
7. Cal é o teu cantante ou grupo musical.

A continuación xúntanse por parellas, procurar que non sexan as parellas habituais na clase e realízanse entre eles una entrevista durante 5 ou 10 minutos, a partir da folla de información.

Finalmente cada un presenta ao resto da clase á persoa entrevistada.

O resto da clase pode realizar as preguntas que considere apropiadas á persoa que foi entrevistada.

5.- Enquisa

NOME: _____

Responde a estas preguntas sinceramente:

1. Que che gusta facer no teu tempo libre? Cales son as túas afeccións?

3. Que desexas ser de maior?

4. Cales son os teus lugares preferidos para as vacacións?

4. Cal é o teu deporte favorito?

5. Que che gusta facer os domingos?

6. Cal foi o mellor agasallo que che fixeron?

7. Cal é o teu cantante ou grupo musical favorito?

Podes escribir aquí outros aspectos do teu interés para coñecerte mellor:

6.- Ti vales moito!

Esta actividade é para ser realizada en pequeno grupo (dous ou tres componentes).

En primeiro lugar cada un dos componentes do grupo escribirá nun papel, as cualidades máis valiosas que teñen os outros componentes do grupo, referidas á súa forma de ser e á súa forma de relacionarse coas demais persoas.

En segundo lugar fará o mesmo con respecto a súa persoa.

Despois lense en voz alta e compróbase se os demais compoñentes do grupo engadiron cualidades ás que persoalmente xa se tiñan sinalado..

Como axuda pode ser de utilidade esta lista, pero está claro que podedes elixir outras cualidades.

Alegre

Amable

Animado/a

Atento

Colaborador/a

Deportista

Disposto/a a axudar

Divertido/a

Educado/a

Emprendedor/a

Optimista

Ordenado/a

Paciente

Respetuoso/a

Responsable

Simpático/a Sincero/a Traballador/a

7.-O nobelo de la

O grupo séntase en círculo sen deixar ocos vacíos. O nobelo teno o profesor e lánzallo a outra persoa do grupo sostendo o extremo. Pouco antes do lanzamento dille en voz alta :

"O meu nome ée quero ofrecervos a miña
(una cualidade persoal positiva) ".

Quen recibe o nobelo di o seu nome e una cualidade positiva que quere ofrecer ao grupo.

Cando terminou lanza o nobelo a unha persoa sostendo o fío de xeito que quede máis ou menos tenso (sen permitir que toque o chan). Cando todos reciban o nobelo quedará formada una estrela de tantas puntas como participantes.

É importante ter en conta que:

- a) Non se pode lanzar o nobelo nin aos dous da dereita nin aos dous da esquerda.
- b) Manter a axilidade. Non hai que pararse a pensar profundamente cal das nosas moitas cualidades ofrecer ó grupo, senón calquera que imaxinemos que poida resultar valiosa para os outros e para o grupo.
- c) Se algunha persoa se queda bloqueada á hora de dicir una cualidade, pode invitar a outro do grupo que o coñeza a dicila.

Obsevación:

É recomendable facer unha breve avaliación da actividade.

En primeiro lugar, invitaremos a calquera persoa que desexe expresar como se sentiu . Debe ser enfatizado tamén como dentro de cada un de nós existen potencialidades, ás veces ocultas, que imos poñer en práctica no curso.

A imaxe da estrela é xeralmente bastante elocuente, pero pódense facer comentarios ou convidar a alguén a facelo. Algunhas suxestións son:

- a) Todos somos necesarios para manter a rede tupida, se un solta, afróuxase un pouco a rede. É un traballo realizado entre todos, o clima da clase dependerá de todos e de cada un de nós.

b) A rede ten tamén unha simboloxía de seguridade, tales como o trapezio no circo, cunha rede tecida de nomes, rostros e calidades postas ao servizo de que o grupo funcione.

Podemos sentirnos máis seguros que en solitario.

c) Continuando con esa analoxía, a rede pode ser o colchón que amortigue situacións de conflito no noso centro, proporcionando seguridade a todos aqueles que desexan ser escoitados e atendidos á marxe de canles disciplinarias.

8.- Dáme seguridade saber que a miña clase me coñece

Damos a cada neno 3 ou 4 folios para dividir en 8 anacos iguais para que os recorte, de xeito que cada neno de clase teña tantos anacos de papel coma alumnos hai na clase.

Explicamos que cada neno enviará unha mensaxe secreta a cada un dos seus compañeiros. Van ter que escribir nunha cara do papeliño o nome do neno ao que lle van a enviar e na outra cara unha cualidade que lles guste dese compañeiro. Ao final cada neno ou nena terá recibido tantas mensaxes coma as que teña enviado, que ademais debe coincidir co número de alumnos que hai na clase. As mensaxes que hai na aula poden ser anónimas ou non, dependendo do que prefiran os nenos.

Cando todos teñan recibido os seus correos e os teñan lido, organizaremos unha posta en común para que cada un mencione aquelas mensaxes que máis lle chamaron a atención.