

HABILIDADES SOCIAIS: MELLORAR A AUTOESTIMA
NIVEL: 3º ESO
TEMA: Avanzamos cara a consecución dunha boa autoestima.
OBXECTIVOS Mellorar a autoestima dos nosos alumnos. Aprender a observar, coñecer e estimar aos outros e a nos mesmos.
DESCRIPCIÓN A autoestima é a valoración que facemos de nos mesmos sobre a base das sensacións e experiencias que imos incorporando ao longo das nosas vidas. Sentímonos listos ou parvos, capaces ou incapaces, gustámonos ou non. Podemos facer varias cousas para mellorar a nosa autoestima: 1. Converte o negativo en positivo 2. No xeneralizar 3. Centrarnos no positivo 4. Ser conscientes dos logros ou éxitos 5. Non compararse 6. Confiar en nós mesmos 7. Aceptarnos a nós mesmos 8. Esforzarnos para mellorar
RECURSOS - Texto para comentar. - Papel, lapis ou bolígrafo.

ACTIVIDADES

1.- Sobre a autoestima.

En primeiro lugar faríase un breve cuestionario persoal para saber como é a nosa autoestima. En segundo lugar leríamos un pequeno texto para contestar despois unhas preguntas e poder debater entre todos

CUESTIONARIO

- Cambiarías algo do teu aspecto físico?
 - d. Bastantes cousas para sentirme mellor.
 - e. Posiblemente cambiaría un par de cousas.
 - f. Non creo que necesite cambiar nada de min.
- Cambiarías algo do teu carácter ou forma de ser?
 - a. Non.
 - b. Algunha cousa..
 - c. Cambiaríao todo.
- Tomas decisións cando estás en grupo?
 - a. Depende da confianza que teña con eles.
 - b. Non me custa ningún esforzo.
 - c. Normalmente cústamemoito tomar decisión cando estou en grupo.
- Tes en conta a impresión que lle causas aos demais?
 - a. Moito..
 - b. Non sempre.
 - c. Non me inflúe.
- Es unha persoa tímida?
 - a. Podo ser máis ou menos tímido.
 - b. Non me custa facer amigos
 - c. Creo que son una persoa especialmente tímida.
- A quen lle botas a culpa dos teus fracasos?
 - a. Atribúome os que me corresponden.
 - b. Intento buscar excusas e botarlle a culpa aos demais.
 - c. Depende de cada caso e situación.

TEXTO:

Era o cumpleanos de Luísa. Ía celebralo o sábado coas súas amigas. Falou con Ana, Maria, Sara, Raquel e Tareixa, pero non llo dixo a Carme. Luísa e Carme eran compañeiras de clase e levábanse moi ben pero como Carme era un pouco tímida, o resto dos seus colegas pensaban que era aburrida e moitas veces lle reprochaban a Luísa que a chamara para que fora con elas. Luísa prefería irse de troula coas outras nenas, quería pasalo moi ben ese día así que a Carme non lle dixo nada. Pero Carme enterouse e acabou chorando porque pensaba que Carme era amiga súa. Custáballe relacionarse e agora que empezaba a ser feliz a súa amiga falloulle.

Preguntas:

- Que vos parece a actitude de Luísa?
- É Luísa unha boa amiga de Carme?
- Os amigos, axúdanche ou fante chorar?
- Volverá Carme a confiar en Luísa?
- Como credes que será agora a autoestima de Carme?