

Benestar
per estar bé

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica
El tresor

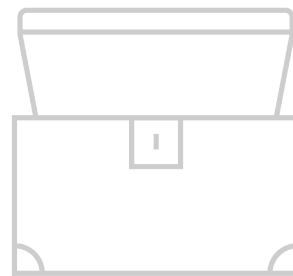


Generalitat
de Catalunya

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

El tresor



Edat aproximada

Primària.



Durada

15 - 20 minuts.



Objectius generals

- Fomentar i potenciar l'autoestima.
- Conscienciar el nivell de seguretat en un/a mateix/a.



Objectius específics

- Valorar les virtuts pròpies.
- Sensibilitzar sobre l'acceptació de l'aparença física.
- Aprendre a autoreforçar-se.
- Fomentar la importància de la confiança en un/a mateix/a.



Material necessari

Caixa amb un mirall dins.



Font

Mas, A. (2020). *Educació en valors*.
Libro de actividades. Grijalbo.



Desenvolupament

El professorat mostrarà una caixa tancada a l'alumnat i els dirà el següent:

“Dins d'aquesta caixa hi ha un tresor únic. Què creieu que pot haver-hi?”.

Es deixarà un temps perquè l'alumnat reflexioni i doni respostes. Un cop tothom hagi fet una proposta, el professorat explicarà que a continuació els mostrarà persona per persona el tresor de dins de la caixa, però que quan el vegin no poden dir res als altres.

Dins de la caixa hi ha un mirall, per tant, quan l'alumnat es miri es veurà reflectit a si mateixos. Després que tots hagin vist l'interior de la caixa, se'ls preguntarà: “Quin era el tresor? Us ho esperàveu?”.

Finalment, es promourà una reflexió sobre la importància de valorar-nos a nosaltres mateixos/es.



Avaluació

Per concloure amb l'activitat i veure fins a quin nivell ha funcionat, es proposa realitzar una sèrie de preguntes a l'alumnat:

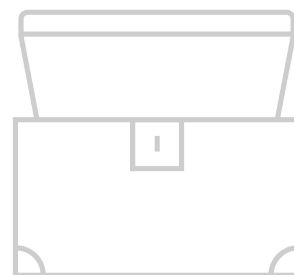
- Us heu sentit còmodes fent la dinàmica?
- Quina sensació heu experimentat?
- Penseu que cadascú de nosaltres som un tresor? Per què?
- Penseu que tothom té alguna cosa bona?

Per avaluar aquesta activitat es proposa una taula d'observació per al professorat.

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

El tresor



Taula d'observació
per al professorat

	Molt	Bastant	Una mica	Poc	Gens
El grup ha entès el missatge de la dinàmica?					
Ha participat tot el grup un cop es plantejava la pregunta després de veure el "tresor"?					
Han gaudit durant l'activitat?					
L'alumnat ha sigut capaç d'exterioritzar sentiments?					