

Benestar
per estar bé

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica
M'emmirallo



Generalitat
de Catalunya

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

M'emmirallo



Edat aproximada

Secundària.



Durada

25-30 minuts.



Objectius generals

- Ser conscients de les qualitats positives amb què s'identifiquen i els atribueixen les altres persones.
- Conèixer les diferències entre l'autoconcepte i l'autoestima.



Objectius específics

- Facilitar un espai on l'alumnat pugui explorar les seves fortaleces i les dels altres, així com expressar neguits en relació amb l'autoconcepte i l'autoestima.
- Promoure un diàleg intern positiu cap a una mateixa.
- Aprendre el paper de l'autoconcepte personal, social i ideal.
- Conscienciar sobre el valor de l'autoconcepte per assolir una alta autoestima.



Material necessari

Pòstits i bolígrafs.



Font

Fortaleces de Seligman. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.



Desenvolupament

En tractar-se d'una activitat on l'alumnat pot expressar opinions personals és important donar indicacions abans d'iniciar la dinàmica: "Si algú està parlant és important escoltar al company o companya", "és una temàtica que pot incomodar a algun company o companya, hem de ser curiosos amb el que diem o fem...", "és important acordar que el que es parli en aquest moment quedarà en aquesta aula", entre d'altres.

Després, es farà una breu explicació de la dinàmica que es portarà a terme.

L'activitat consisteix a donar un pòstit a l'alumnat amb la finalitat que escriguin tres qualitats pròpies. Es vol remarcar que seria bo poder consensuar si prefereixen posar dues o tres, ja que dependrà de la seva percepció individual o dificultat per trobar-ho.

Un cop ho escriguin s'ho quedaran per ells. És de lliure elecció compartir el que han escrit.

Es crearà un petit debat per tal de rebre el que pensen respecte a la primera part de l'activitat:

- Us ha sigut difícil trobar les qualitats?
- Solen ser trets que els altres remarquen de tu?

La segona part de la dinàmica s'enfoca a buscar dues o tres qualitats a una companya o company en concret. És a dir, la persona dinamitzadora repartirà un nou pòstit amb el nom de la persona a qui li han d'escriure les qualitats; de tal manera que el nom quedi darrere i les qualitats visibles al davant.

Continua a la pàgina següent >

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

M'emmirallo

< Continua de la pàgina anterior

Quan ho tinguin, el professorat anirà recollint i revisant els pòstit. A continuació, els col·locarà a una paret un al costat de l'altre (ha de quedar en una línia horitzontal). Es recomana enganxar-ho amb alguna cinta adhesiva per tal que l'alumnat no vegi el nom per darrere del post-it. La següent indicació és comunicar que els post-it's representen un mirall on es reflecteixen qualitats amb les quals l'alumnat es pot sentir o no identificat. Per tant, cada persona s'haurà d'aixecar a emmirallar-se en el post-it que més la representi.

Un cop es col·loquin al davant, l'agafaran i s'asseuran de nou al terra o la cadira on estaven anteriorment. Quan totes les companyes tinguin el post-it miraran si posa el seu nom o no. En cas que no sigui així li entregaran a la persona indicada. De manera que tots tindran el seu pòstit.

Per finalitzar l'activitat, es farà una reflexió conjunta de les vivències. Es proposa explicar les diferències entre l'autoconcepte personal, social i ideal; projectant a la pantalla digital un llistat de qualitats positives classificades en aquests tres grups. Seguidament, donar l'opció a l'alumnat de completar la seva llista personal de qualitats amb exemples d'aquest llistat. Es posen preguntes orientatives a l'apartat d'avaluació.



Avaluació

En aquest espai de reflexió es poden introduir les següents preguntes:

- Quina qualitat ha sigut la que més us ha costat identificar?
- Són qualitats enfocades a adjectius actius (valenta) o passius (empatia)?
- Ha canviat la percepció que tens de tu mateix/a?
- Hi ha alguna qualitat amb la qual et sents reforçada? T'agradaria compartir-ho?
- Els altres han vist qualitats en tu que tu no veies?

Exemples del llistat de qualitats positives

- **AUTOCONCEPTE PERSONAL:**
Tinc bon sentit de l'humor, se'm dona bé ballar...
- **AUTOCONCEPTE SOCIAL:**
Els altres diuen que soc sociable, sé escoltar quan tenen algun problema...
- **AUTOCONCEPTE IDEAL:**
M'agradaria ser il·lustrador, m'agradaria ser més valenta...