

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica
Si fossis...



Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

Si fossis...



Edat aproximada

Primària.



Durada

30 minuts aproximadament.



Objectius generals

- Promoure l'autoconeixement.
- Ser conscients de les similituds amb altres persones del grup.



Objectius específics

- Aprendre a autoreforçar-se.
- Potenciar la seguretat personal.
- Valorar les virtuts pròpies i alienes.
- Fomentar un clima de complicitat i confiança.



Material necessari

Fulls blancs i pissara o PDI (pissarra digital interactiva).



Font



Garriga-Font, C. (2017). *Més consciència, menys frustració: Implementació d'un programa d'educació emocional a 1r d'ESO*.

[Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar, Universitat de Barcelona].
Dipòsit Digital: hdl.handle.net/2445/118322



Desenvolupament

L'alumnat haurà de completar un seguit de frases. Poden escriure o dibuixar la resposta. Les frases són les següents:

- Si fos un animal seria...
- Si fos un objecte seria...
- Si fos un lloc geogràfic seria...

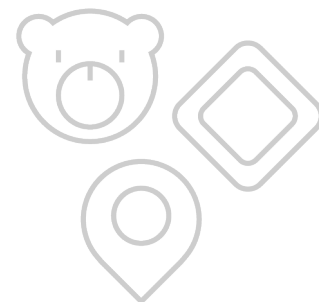
Un cop completades, se'ls demanarà que escriguin al costat de cada resposta tres característiques que li agradin d'aquell animal, objecte o lloc. Per exemple, algú que hagi triat el gos podria escriure "divertit, lleial i afectuós."

Es recomana que l'educador/a s'acosti a l'alumnat per tal de resoldre dubtes i fer aportacions que puguin estimular el seu pensament i la seva introspecció.

Treball en petit grup

L'alumnat s'agruparà en els equips de 4 o 5. Cada participant compartirà l'animal, l'objecte i el lloc que ha triat, així com les característiques que li agraden de cada un. Llavors la resta de companys/es li diran alguna característica que creuen que la persona té en comú amb aquest animal, lloc o persona.

Autoestima i autoconcepte



Dinàmica

Si fossis...



Avaluació

Preguntes a realitzar a l'alumnat:

- Us heu sentit còmodes fent la dinàmica?
- Esteu d'acord amb el que han dit de vosaltres?
- Penseu que tothom pot tenir coses positives?

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



Taula d'observació per al professorat

	Sí	No	Observacions
L'alumnat ha entès la dinàmica?			
Ha participat tot l'alumnat?			
Hi ha hagut resistència inicial a participar?			
Han gaudit durant l'activitat?			
La dinàmica s'ha adequat al temps establert?			
S'ha creat un ambient agradable i de confiança?			
Ha afavorit la confiança amb el grup?			
Ha afavorit la confiança en un mateix?			

Ets docent? T'ajudem.

Truca'ns de dilluns a divendres de 8 a 19 h al **900 841 383**
o escriu-nos a equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat