

ACTIVIDADES PARA MOTIVAR Y EMPODERAR A NUESTRO ALUMNADO

M^a Jesús Fernández. Maestra PT.



¿Qué trabajamos?

① **Aviso clasificado.**

- Trabajamos la autoestima.

② **Mensajes de autoaceptación: carta a uno mismo.**

- Equilibrio entre cualidades y defectos. Autocrítica.

③ **El amigo ideal.**

- Propósito, adquirir - mejorar alguna de las cualidades que él/ella cree no poseer.

④ **Las lentes positivas.**

- Se trata de evitar centrarnos en los aspectos negativos usando lentes positivas.

⑤ **Hay una carta para ti.**

- El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades.

⑥ **Véndete.**

- Todos tenemos cosas buenas. Toma de conciencia.

⑦ **¡Fuera etiquetas!**

- La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan.

⑧ **El círculo.**

- Trabajamos cualidades positivas en gran grupo. PROHIBIDO NEGATIVAS.

⑨ **Siluetas de aprecio.**

- Refuerzo positivo a través del arte.

⑩ **Lo que me gusta de ti.**

Empatía. Fortalecer autoestima. Cualidades positivas.



Aviso clasificado.

- **Trabajamos la autoestima.**
- **Los alumnos/as que confeccionen un anuncio publicitario anónimo e imaginario en el que intenten venderse a sí mismos, resaltando las cualidades y aficiones positivas que creen tener y que podrían ser apreciadas por otros.**
- **Posteriormente los alumnos deben leer los anuncios anónimos e ir diciendo a quien comprarían y por qué, elaborándose una relación de cualidades preferidas por la mayoría.**

Mensajes de autoaceptación: carta a uno mismo.

- **Actividad para evitar que la negatividad se instale de forma estable. Se debe conservar la autocrítica manteniendo un equilibrio entre cualidades y defectos, sin exagerar estos últimos. Para evitar la autocrítica exagerada se puede llevar a la práctica la siguiente actividad:**
- **Cada alumno/a se escribe una carta a sí mismo, redactándola como si estuviera dirigida a su mejor amigo/a. En ella puede expresar los sentimientos y percepciones que se tienen sobre sí mismo, así como los planes e ilusiones para el futuro.**
- **Se pueden intercambiar la carta con su compañero/a más cercano e identificar mutuamente creencias y percepciones distorsionadas que pudieran tener.**

El amigo ideal.

- **Se propone a cada alumno/a que piense en su mejor amigo/a y que escriba en una nota las cualidades que posee, sin especificar su nombre.**
- **Un alumno/a recoge las hojas y va a notando en la pizarra las cualidades señaladas y la frecuencia con que aparece cada una de ellas.**
- **Los alumnos/as se propone a cada uno como propósito, adquirir - mejorar alguna de las cualidades que él cree no poseer.**



Las lentes positivas.

- **Se trata de evitar centrarnos en los aspectos negativos usando lentes positivas:**
 - a. **Se divide la clase en grupos de 4 a 6 alumnos/as. Un miembro de cada grupo se ofrece a ser el objeto de atención de los demás.**
 - b. **Los demás miembros del grupo escriben en una hoja aspectos positivos que creen que caracterizan a su compañero/a.**
 - c. **Se hace un extracto de las cualidades anotadas, que es entregado al alumno/a.**
 - d. **Se va repitiendo el ejercicio rotativamente con los demás alumnos/as.**

Hay una carta para ti.

- **Cada alumno/a escribe tres virtudes y tres defectos que crea tener en una hoja de papel, que guardará en un sobre. El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades, pero no defectos.**
- **Cada alumno leerá todo lo bueno que los demás piensan de él/ella.**
- **"El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia".**

Véndete.

- **Los chicos y chicas habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros.**

¡Fuera etiquetas!

- **La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan.**
- **Vago, torpe, desordenado, guapo, empollón.**



- El alumno las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo.
- Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere. "Les ayuda a entender que vale, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitármelas".

El círculo.

- El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...
- A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

Siluetas de aprecio.

- Se coloca el papel continuo sobre la pared para que las personas del grupo, por parejas, dibujen sus siluetas.
- Después, se recortan y se pintan, colocándose en la pared para que sean rellenas con frases afirmativas por las demás personas del grupo.
- Se pueden hacer siluetas de una sola persona cada semana "el/la chico/a de la semana", hasta completar el grupo. O bien, en un momento dado la de alguna persona que necesita ser afirmada.

Lo que me gusta de ti

- El grupo se coloca en círculo.
- Una persona empieza, le da un abrazo y le dice a la que está a su derecha "lo que me gusta de ti es" (menciona una o varias cualidades).

