

1 Autoestima i control intern

Definició: Desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir el que ens agrada i el que no, talents, debilitats i oportunitats per autoconstruir-se. També és la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se, i per construir sentit sobre nosaltres mateixos/es, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

Dinàmica: Talents i aprenentatges

Objectiu: Amb aquesta dinàmica l'alumnat haurà de fer una reflexió interna per tal de reforçar els seus talents (qualitats positives) i els seus punts d'aprenentatge (qualitats per millorar).

Desenvolupament

Proposem que cada participant, de manera individual, faci una llista de qualitats positives en relació a la seva personalitat i també n'esmenti dos en les quals creu que podria millorar. Si no se'ls acudeix res, els podem proposar algun llistat.

Cal tenir en compte: És important comentar a l'alumnat que l'objectiu no és tenir una llista molt llarga de qualitats positives, sinó reflexionar sobre com ens veiem a nosaltres mateixos/es i quins aspectes podem millorar per començar a iniciar el procés per assolir-ho.

Un cop fet el seu llistat es posaran per grups i hauran d'escenificar (fer mímica) les qualitats (positives i d'aprenentatge). La resta de membres del seu grup hauran d'esbrinar a què es refereixen. Si no tenim temps, podem fer que n'escenifiquin una de cada, un talent i un aprenentatge.

Finalment, convidem les persones participants a dir el seu nom i, si ho desitgen, a compartir alguna de les seves qualitats o aspectes que volen millorar.

Per reflexionar: Per acabar la dinàmica en grups hauran d'esbrinar quina habilitat s'està treballant i quina definició li posarien. Finalment llegirem la definició d'autoestima i control intern.

- ❖ Podem afegir que és important l'autoconeixement per donar sentit a qui som i ajudar a construir l'autoestima i la capacitat del control intern.