

DINÁMICA PARA: Autoestima

Trabajar la autoestima nunca es tiempo perdido. Es trabajar el cariño, es valorar lo humano, es fortalecer a la persona desde lo más fundamental, darle poder para realizarse. La autoestima, el autoconcepto, el autoaceptarse, se refleja en todos nuestros actos, porque no podemos amar, valorar, animar al otro si no nos aceptamos, a riesgo de crear dependencias cuando pensamos que estamos forjando libertades.

Con esta dinámica pretendemos que todas las personas sean conscientes de las estelas que dejan nuestros pasos en esta vida que siempre continúa.

TÍTULO: CAMINANTE, NO HAY CAMINO

EDAD: A partir de ocho años.



TAMAÑO DEL GRUPO: A partir de once personas



OBJETIVOS: -Reforzar la autoestima.



-Fomentar la expresión de muestras de afecto en el grupo.

-Reforzar la cohesión grup

DURACIÓN: 25 minutos: 5' explicación + 10' desarrollo + 5' evaluación



RECURSOS: -Espacio amplio



-Medios folios o cartulinas pequeñas.

-Lápices o bolígrafos.

DESARROLLO:



1. Se repartirán carteles con los nombres de los participantes, dando a cada uno el nombre de otra persona.

2. Los participantes tendrán que pasearse por la clase, y cuando se encuentren con el nombre de alguien que haya hecho algo por ellos, escribirán algo bueno de esa persona (también podrán escribir cosas que les gusten, etc.)

3. Termina cuando todos los carteles tengan algo escrito.

Evaluación de los participantes:

a) ¿Se han sentido cómodos? ¿Ha sido difícil encontrar los nombres?

b) ¿Te ha gustado escribir cosas buenas? ¿Y recibirlas?

c) ¿Pensáis que las muestras de afecto son importantes para sentirse mejor?

EVALUACIÓN:



-¿Se explicó con claridad? ¿Estuvieron atentos a la explicación?

-¿Se han implicado? ¿Ha surgido algún inconveniente? ¿De qué tipo?

-¿Estaba el grupo preparado para esta actividad?

VARIANTES Y ADAPTACIONES:



Para personas con movilidad reducida, pasamos los papeles y se pueden utilizar móviles donde se graben las opiniones.

OBSERVACIONES:



Es muy importante incidir en que solo se pueden poner cosas positivas.