

TUTORÍA GRUPAL

LA AUTOESTIMA

OBJETIVOS:

- X Que el alumno/a aprenda conocerse a sí mismo/a aceptando sus cualidades.
- X Que aprenda a valorarse positivamente y a enriquecerse con la opinión que tienen los demás de él/ella.
- X Ser crítico/a ante el criterio de "Buena Imagen" que en ocasiones transmiten los medios de comunicación (marcas, modas, TV...).
- X Que el alumno/a viva con alegría lo que es y desarrolle al máximo todas sus posibilidades.

CONTENIDO/DESARROLLO:

- X El contenido y desarrollo está especificado en cada una de las dinámicas que se detallan en las páginas siguientes. Se proponen tres: A-B-C, a elección, según el criterio del Tutor/a.
- X Es conveniente que antes de la Sesión el Tutor/a se apoye en los documentos guía que se adjuntan.

OBSERVACIONES/SUGERENCIAS:

- X Es importante que en la realización de las distintas dinámicas se destaquen sólo cualidades positivas y reales.
- X El Documento I de Guía para el Tutor/a "CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA, en nosotros y en los que nos rodean", puede servir al Tutor/a para entregarlo a padres en entrevistas personales, cuando lo crea conveniente.
- X El Documento III: "LA AUTOESTIMA", se puede entregar al alumno/a como apoyo o complemento a la dinámica A, B o C que se trabaje en esta sesión.

MATERIAL:

- X Se ofrecen documentos guía para el Tutor: Doc. I y II, y para los alumnos Doc. III.
- X Para el desarrollo del tema se proponen tres dinámicas (elección a criterio del Tutor/a):
 - A. Mejorar el autoconcepto -1- (Hexágonos, juegos del foco).
 - B. Mejorar el autoconcepto -2- (Collage).
 - C. Mejorar el autoconcepto -3- (Constelación de símbolos).
- X Cuestionario PIERS-HARRIS (opcional). En caso de aplicarlo, es conveniente contar con la colaboración del Departamento de Orientación.

DOCUMENTO I

“CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA en nosotros y en los que nos rodean”

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es un sentimiento que se expresa siempre por HECHOS.

Podemos detectar la Autoestima de una persona por **lo que hace y cómo lo hace**.

AUTOESTIMA: Es la valoración que hacemos de nosotros mismos como personas en todas y en cada una de nuestras dimensiones; **pensamientos, sentimientos, comportamientos, actitudes, etc.**

¿Qué características presenta una persona con buena autoestima?	¿Qué características presenta una persona con baja autoestima?
X Suele actuar con independencia y autonomía personal No te preocupes, yo mismo lo hago.	X Evita las situaciones que le provocan ansiedad No voy a hacer el trabajo, pues me lo van a corregir mal.
X Está orgulloso de sus actos “¡Mira! Que bien me ha salido”	X No valora sus propias capacidades Nunca hago nada que valga la pena.
X Afronta nuevos retos con entusiasmo Es muy difícil, pero lo voy a conseguir.	X Siente que los demás no le valoran Nadie quiere jugar conmigo.
X Asume responsabilidades con facilidad Mamá, vete tranquila, yo me ocupo.	X Echa la culpa de su propia debilidad a los demás Como no me dijisteis dónde estaban las cosas, no hice lo que me pediste.
X Sabe aceptar las frustraciones y decepciones No lo he logrado, pero lo volveré a intentar.	X Se deja influir por otros con mucha facilidad. No posee un criterio propio de actuación Ellos me dijeron que lo hiciese, pero yo no quería.
X Se siente capaz de influir en los demás Déjame que te enseñe, yo lo he hecho antes y me ha salido bien.	X Tiene pobreza de emociones y sentimientos Me da lo mismo que vengas o que te vayas.
X Expresa las emociones y sentimientos Estoy muy contento porque has venido.	X Suele ponerse a la defensiva y se frustra con facilidad. Le cuesta aceptar una crítica o las peticiones inesperadas No me digas nada, lo he hecho como me dijiste y me lo corriges mal.

CONDICIONES QUE SE DEBEN DAR PARA QUE UNA PERSONA TENGA BUENA AUTOESTIMA.

No se debe olvidar que la autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta la persona cuando en su vida se han dado ciertas condiciones.

A

VINCULACIÓN. LAZOS. UNIÓN.

¿Cómo fortalecer el GRADO DE VINCULACIÓN?

- X *Demuestre su cariño a través del contacto físico.*
- X *Muestre un rostro amable al niño.*
- X *Hágale notar al niño, con palabras, lo bien que se siente usted con él.*
- X *Elógiele de manera concreta.*
- X *Cuando las alabanzas son concretas, son mas creíbles, y ello ayuda al niño a desarrollar una mayor conciencia de sí mismo.*
- X *Que el niño sepa cuándo ve usted que su comportamiento positivo tiene un buen efecto sobre los demás.*
- X *Cuando colabora, es muy efectivo elogiarle.*
- X *Comparta sus sentimientos con el niño. Compartir algunas de las alegrías o penas nos hace más humanos, menos amenazantes y mejor modelo de buenas relaciones interpersonales.*
- X *Comparta sus intereses, aficiones, actividades y experiencias familiares con su hijo.*
- X *Escuche a su hijo sin juzgarlo continuamente.*
- X *Haga algo especial para que el niño vea reconocidas sus necesidades o las cosas que le interesan.*
- X *Evite interrogar al niño que sea muy tímido.*

B

SENSACIÓN DE SEGURIDAD. SENSACIÓN DE PODER HACER.

¿Cómo fortalecer la SENSACIÓN DE SEGURIDAD?

- X *Asegúrese de que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad. Se aprende a ser responsable con el paso del tiempo y muchos de nosotros seguimos aprendiéndolo cuando ya somos adultos.*
- X *Déle distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.*
- X *Que el niño sepa que es responsable de sus sentimientos. En la vida también hay que aprender a ser responsable de los sentimientos y a controlarlos, y al niño hay que enseñarle a dar rienda suelta a sus sentimientos de manera apropiada.*
- X *Enseñe al niño cómo puede influir en los demás de manera positiva. El niño no nace sabiendo cómo relacionarse: tiene que aprenderlo, y esto lo consigue observando cómo lo hacen los demás, sobre todo los padres y los profesores.*
- X *Ayude al niño a tomar conscientemente sus decisiones.*
- X *Enseñe al niño mejores métodos de resolver los problemas y asegúrese de que al niño se le presentan problemas que resolver.*
- X *Organice actividades de manera que el niño tenga más oportunidades para el éxito.*
- X *Si un niño demuestra que es capaz de hacer algo bien, deje que lo haga.*
- X *Ayude al niño a establecer límites para él y para los demás. La mejor manera de enseñar a un niño a establecer límites, es que nosotros mismos establezcamos para nosotros unos límites razonables y los respete.*

C

MODELOS DE REFERENCIA.

¿Cómo fortalecer los MODELOS DE REFERENCIA?

- X *Ayude al niño a entender en qué cree. El niño cambia a menudo de creencias y los padres deben aceptar que tantos cambios pueden producirse.*
- X *Comparta con el niño lo que usted cree. El niño necesita puntos de referencia suministrados por los adultos que más quiere y en los que más confía.*
- X *Ayude al niño a establecer objetivos razonables y alcanzables. El niño con problemas de modelos suele tener objetivos bastante confusos y necesita una buena ayuda para aclararse y avanzar hacia objetivos simples.*
- X *Ayude al niño a comprender las consecuencias de su comportamiento. La mejor manera de ayudarlo es retarle a pensar lo que tiene que hacer, haciéndole ver otras alternativas que pueden surgir y dándole apoyos, sin juzgarle, sobre lo hecho.*
- X *Que el niño sepa lo que usted espera de él, dejando claro qué grado de perfección le exige.*
- X *Sea un buen modelo para el niño.*
- X *Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias. Al niño con escasez de modelos le vienen muy bien las clases fuera de la escuela y actividades extraescolares.*

D

SENTIRSE SINGULAR. ORIGINAL. DISTINTO.

¿Cómo mejorar el SENTIDO DE SINGULARIDAD?

- X *Anime al niño a expresar ideas que pueden ser diferentes de las de usted. El niño sale beneficiado si sabe que puede expresar las ideas, aunque sean raras, sin que sus padres se enfaden; estas ideas "raras", suelen evaporarse con rapidez.*
- X *Es importante transmitir al niño que se le acepta. Esta aceptación se hace cuando reconocemos verbalmente los sentimientos, las actitudes y las opiniones del niño.*
- X *Señale al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente. Es muy bueno hacer ver al niño que no pasa nada por tener opiniones o gustos diferentes a los demás.*
- X *Permita, en la medida de lo posible, que el niño haga las cosas a su manera, pero sin ofender a otros o pisotear sus derechos.*
- X *Déle más oportunidades para que se exprese creativamente.*
- X *Déle mucho tiempo para que exprese sus intereses de forma creativa. Es bueno escucharle las historias que cuenta sobre lo que está haciendo.*
- X *No ridiculice ni avergüence al niño, aunque usted tenga que poner límites a sus actividades.*
- X *Ayude al niño a encontrar modos aceptables de expresarse. Ayude al niño a que lleve a cabo sus actividades sin interferir las de los demás.*
- X *Cuando un niño tiene un escaso sentido de singularidad, es bueno utilizar el elogio en privado. El elogio en público suele incomodar al niño.*

Es poco probable poner en práctica todas las sugerencias expuestas. Conviene elegir aquellas que se puedan llevar a cabo y comprometerse a practicarlas de forma que hagamos un hábito de ello. Vale más POCO bien canalizado que MUCHO sin consistencia alguna.

¿CUÁNDO COMIENZA Y CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA?

La Autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. En cada etapa, el niño, se va "impregnando" de sensaciones, sentimientos, e impresiones, etc., y el resultado de todo ello es un sentimiento de valía o de incapacidad, que con el paso del tiempo puede ir a más o menos, dependiendo de las personas que le rodean, su personalidad, ambiente, éxitos, fracasos, etc.

CUANDO ES BEBÉ

- X No tiene un concepto de sí como unidad.
- X Lo único que hace es experimentar.
- X Tiene SENSACIONES de bienestar o de malestar.

HACIA LOS 2 AÑOS

- X Empieza a tener una sensación de Autonomía y posee cierta conciencia de ser una persona.
- X En estas primeras etapas de la vida se empieza a formar el primer concepto del yo.
- X El primer concepto del yo, se basa **solamente** en las reacciones de los demás hacia el niño. Por eso es muy importante **la forma de relacionarse y hablarle** en estos primeros momentos.
- X El niño se apropia de las palabras para formar en su interior un concepto de su yo, que une a sus sentimientos, a las expresiones de ánimo y de apodo, al estímulo de las sonrisas y a las sensaciones físicas (abrazos, etc.).

Siempre que la 1ª idea sea positiva, la idea que el niño tendrá de sí mismo será fuerte y sana y todo su desarrollo posterior podrá basarse, sin problemas, sobre estos cimientos.

PASADA LA 1ª INFANCIA (3 años)

- X El niño amplía su experiencia del mundo, fuera de su familia. Las respuestas de todo ello se van sumando al complejo concepto del yo.
- X Durante esta etapa va perfeccionando sus capacidades mentales y perceptivas y puede incluso comenzar a tener cierta capacidad para valorar las relaciones hacia las personas antes de aceptarlas como propias.
- X La capacidad de pensamiento puede poseerla si se le ha enseñado a pensar por sí mismo y si su opinión de sí mismo ya es suficientemente positiva.
- X Ante esa situación, **ES MUY IMPORTANTE ENSEÑAR AL NIÑO, CUANTO ANTES, A QUE APRENDA A PENSAR POR SÍ MISMO.**
- X Los estudios demuestran que es poco probable que el niño posea esta capacidad en estas edades. Lo más corriente es que el niño asuma el comentario del compañero y que con él apoye ciertas opiniones negativas que ya tenga de sí mismo.

Hay que tener mucho cuidado con los comentarios que se les hace a los niños, pues si son de personas que él admira y ejercen una cierta autoridad sobre él, pueden ir frenando la Autoestima que se está formando.

LA ADOLESCENCIA

- X Es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la Autoestima.
- X Es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una FIRME IDENTIDAD.
- X SON LOS AÑOS EN QUE SE PASA DE LA DEPENDENCIA A LA INDEPENDENCIA.

¿Cómo se desarrolla?

La autoestima se desarrolla enseñando a la persona a pensar por sí misma.

DOCUMENTO II

LA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES ESO DE LA AUTOESTIMA?

Podríamos definir la autoestima como el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo. El conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, configuran actitudes que globalmente llamamos AUTOESTIMA.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por tanto, no puede menos de afectar a nuestra manera de estar y de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al influjo de nuestra autoestima

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos, pues, desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja... aunque no nos demos cuenta. Importa por tanto, desarrollarla de la manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

Aprecio genuino de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer. Un aprecio que incluye todo lo positivo que puede haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales... Este aprecio nos permite disfrutar de los logros, sin jactancia ni fanfarronería.

Aceptación tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Ayuda a responsabilizarnos de todos nuestros actos, sin sentirnos excesivamente culpables por los desacertados.

“El horror al error es un error peor”

Afecto, una actitud positivamente amistosa comprensiva y cariñosa hacia sí misma, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra con sus pensamientos y sentimientos (aunque no le agraden).

Atención y cuidado de las necesidades reales. No se busca el sufrimiento, se protege la integridad física y psíquica, no se expone a peligros innecesarios.

INDICIOS DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

La persona que se autoestima suficientemente:

- X Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- X Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.
- X No pierde tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrirle en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente.
- X Tiene una confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y está dispuesta a pedir ayuda de otros cuando realmente la necesita.
- X Como persona, se considera y se siente igual que cualquier otra persona; ni inferior ni superior; igual en dignidad.
- X No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar con ellos si le parece apropiado y conveniente.
- X Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones, tanto positivos como negativos.
- X Es capaz de disfrutar con las más diversas actividades, como trabajar, leer, charlar, holgazanear,... etc.
- X Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia.

INDICIOS DE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

La persona cuya autoestima es negativa suele manifestar los siguientes síntomas:

- X AUTOESTIMA RIGORISTA, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- X HIPERSENSIBILIDAD A LA CRÍTICA, que le hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos contra sus críticos.
- X INDECISIÓN, no tanto por falta de información, sino por un miedo exagerado a equivocarse.
- X DESEO EXCESIVO DE COMPLACER, no se atreve a decir "no", por temor a desagradar y a perder la benevolencia del que le pide algo.
- X PERFECCIONISMO, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- X CULPABILIDAD, se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- X HOSTILIDAD, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.

- X ACTITUD SUPERCRÍTICA, casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
- X TENDENCIAS DEPRESIVAS, tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y sobre todo su sí mismo, y es muy proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

CUESTIONES PARA "TOMARSE EL PULSO" Y DEFINIRSE POR DENTRO

1. ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
2. ¿Estoy habitualmente satisfecho o insatisfecho de mí mismo?
3. ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o, por el contrario, me infravaloro?
4. ¿Me valoro en lo que realmente valgo o por el contrario, me infravaloro?
5. ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos? ¿Me perdono?
6. ¿Cómo podría describirme por dentro? ¿Sería capaz de señalar alguna causa que influye en mi estado de ánimo? Causas internas (forma de ser, educación,...) y externas.
7. Señala las características más positivas de tí mismo y también las más negativas.
8. ¿Cómo definirías tu AUTOESTIMA?

DINÁMICA A

**MEJORAR EL AUTOCONCEPTO -1-
(hexágonos - juegos del foco)**

OBJETIVOS:

1. Crear un buen clima de confianza y de comunicación en el grupo.
2. Reforzar el conocimiento positivo, tanto propio como de los demás.

CONTENIDO/DESARROLLO:

1. Grupos de 6 -30 minutos-. A cada grupo se le dan 6 hexágonos cortados en 6 trozos y con un número (1-6) en el reverso. Cada miembro coge 6 trozos del mismo número.
2. Cada miembro pasa al centro del grupo (FOCO) y los demás escriben en un trozo COSAS POSITIVAS que vean en el compañero.
3. Pasan todos por el Centro y se repite el trabajo.
4. Todos acabados... cada uno lee las cualidades escritas y da el trozo al compañero correspondiente.
5. Gran grupo -20 minutos-. Diálogo sobre el ejercicio. ¿Cómo ha sido? ¿Fácil? ¿Difícil? ¿Agradable? ¿Embarazoso? ¿Por qué? ¿Has descubierto cualidades nuevas en otros? ¿Y en tí? ¿Te ha costado encontrarlas?

OBSERVACIONES/SUGERENCIAS:

1. Sólo se pueden decir cualidades POSITIVAS y REALES.
2. Se pueden "repetir" cualidades de otros, ya que las repeticiones refuerzan la imagen personal.
3. Importante: SERIEDAD y CONCENTRACIÓN. Por ello, cuidar la MOTIVACIÓN y el CLIMA.
4. Antes de escribir cualidades, REFLEXIONAR unos momentos.

MATERIAL:

HEXÁGONOS que pueden dibujar los alumnos en DIN A4 en lo ancho de la hoja. Dividirlos en 6 triángulos. A cada alumno del grupo se le asigna un número, que escribe en el reverso de cada triángulo. Se parte el hexágono en 6 trozos. Cada alumno tiene 6 trozos iguales.

AUTOCONCEPTO: JUEGO DEL FOCO - HEXÁGONOS

Actividad para reforzar el AUTOCONCEPTO de los alumnos.

Conviene motivarla bien, para que se realice en un clima de seriedad y resulte provechosa.

Es aconsejable preparar los Hexágonos con algún día de anticipación, pudiendo participar todos los alumnos en su ejecución, con tal de que se atengan a medidas iguales, de modo que después del ejercicio se puedan ensamblar correctamente y pegar en un folio.

El que hace de alumno FOCO tendrá su parte vacía. Conviene que escriba en ella, con buena letra, su nombre y la siguiente leyenda:

EL GRUPO DICE QUE SOY...

Mientras trabajan los grupos, es bueno que pasee el Tutor por los grupos.

Al acabar el ejercicio de los grupos, se entabla el diálogo, que el Tutor puede dirigir hacia estos puntos:

- X ¿Cómo ha resultado el ejercicio? ¿Fácil? ¿Difícil? ¿Agradable?
¿Embarazoso?
- X ¿A qué ha sido debido?
- X ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais en algún compañero?
- X ¿Habéis descubierto cualidades que no conocíais en vosotros mismos?
- X ¿Os ha costado mucho encontrar cosas positivas que escribir de vuestros
compañeros? ¿En qué casos?
- X ¿A qué puede deberse?

NOTA. *Conviene realizar este ejercicio cuando el grupo se conoce de otros años, o, al menos, si es nuevo, pasado algún mes de curso.*

DINÁMICA B

MEJORAR EL AUTOCONCEPTO -2- (Collage)

OBJETIVOS:

1. Crear un clima positivo de confianza y comunicación en el grupo.
2. Reforzar la imagen positiva de sí mismo y de los demás miembros del grupo de clase.

CONTENIDO/DESARROLLO:

Se trata de realizar un COLLAGE que represente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo.

1. Grupos de 6 -40 minutos-. Se entrega a cada grupo material necesario para el collage: fotos, revistas, recortes, rotuladores, la cola, tijeras y una hoja grande de papel.
2. Diálogo de cada grupo para definir las CUALIDADES POSITIVAS que mejor definen a cada uno y CÓMO las van a representar.
3. Nadie puede quedar excluido. Sólo cualidades POSITIVAS. El MISMO NÚMERO de cualidades para cada uno: 1, 2 ó 3 a lo más.
4. Gran grupo. Cada grupo expone su COLLAGE. Explica qué ha querido expresar y cómo lo ha hecho.
5. Diálogo aclarador. Tutor conduce el diálogo.

OBSERVACIONES/SUGERENCIAS:

1. Sólo pueden expresarse CUALIDADES POSITIVAS y REALES.
2. El Tutor puede pedir la víspera que traigan de casa material de revistas para hacer el Collage.
3. El Tutor supervisa el trabajo de los grupos discretamente, con sugerencias, procurando que TODOS los miembros del grupo participen y que se presenten cualidades positivas de TODOS.

MATERIAL:

Fotos, revistas, recortes de periódico, rotuladores, cola, tijeras, cartulinas de colores y hoja grande de papel para cada grupo.

AUTOCONCEPTO: JUEGO DEL COLLAGE

Actividad para reforzar el AUTOCONCEPTO de los alumnos.

Esta actividad tiene un aire un tanto festivo, razón por la que conviene motivarla positivamente. No hace falta indicar a los alumnos lo que pretendemos. Lo importante es que ellos se sientan afectados positivamente por la actividad y por los resultados de la misma.

Si se les pide que traigan el material de casa para hacer en Collage, no conviene decirles cuál es la finalidad del mismo.

Insistir en los momentos primeros de reflexión de cada grupo en que todos los Grupos elijan el MISMO NUMERO de cualidades positivas y reales para cada alumno, en que las escriban, en que diseñen cómo las van a representar y en que se repartan bien el trabajo, tras nombrar a un moderador.

Queda claro que la tarea es: "Realizar un COLLAGE que represente las cualidades positivas y reales (1-3) que tiene cada miembro. Todos tienen que tener representadas el mismo número de cualidades".

El Tutor supervisa el trabajo de los grupos, observa el ambiente de cada grupo, si hay ambiente positivo o ironía - agresividad hacia algún compañero, y procura que todos tengan trabajo.

En la puesta en común final, puede sugerir estas preguntas, después de que cada grupo haya descrito su Collage:

- X ¿Como se ha desarrollado el trabajo del Grupo?
- X ¿Ha sido fácil? ¿Difícil? ¿Agradable? ¿Desagradable?
- X ¿Cuál ha sido la causa de ello?
- X ¿Os ha costado encontrar las cualidades positivas?
- X ¿A qué creéis que se ha debido?
- X ¿En el grupo o en la exposición final, habéis descubierto cualidades positivas en algún compañero que antes desconocíais?

Los collages terminados se pueden dejar expuestos en la pared o en el corcho del aula.

DINÁMICA C

**MEJORAR EL AUTOCONCEPTO -3-
(Constelación de Símbolos)**

OBJETIVOS:

1. Crear un buen clima de confianza y comunicación en el grupo
2. Descubrir aspectos positivos que existen en los demás.

CONTENIDO/DESARROLLO:

1. Grupos de 6 -40 minutos-. Cada uno debe escoger para cada uno de los otros 5 miembros del grupo un SÍMBOLO que represente su modo de ser, indicando el MOTIVO por el que lo elige. Se trabaja en silencio, mientras cada uno escribe en su hoja el símbolo y el motivo.
2. Puesta en común, en el grupo. Por orden, todos dicen el Símbolo buscado y el motivo. El interesado toma nota de ello.
3. Intercambio sobre lo que le han dicho a cada uno y cómo se ve él. Si está de acuerdo o no, si nunca lo había pensado...
4. Gran grupo: se puede repetir el número 3.

OBSERVACIONES/SUGERENCIAS:

1. Todos los símbolos deben referirse a cualidades POSITIVAS de los demás, y que sean o que uno piensa que son REALES, ya que el objetivo es que todos intenten descubrir lo positivo de los demás y valorarlo, y que cada miembro se sienta valorado.
2. Cuidar el ambiente de seriedad y sinceridad.

MATERIAL:

2 hojas para cada alumno; una para escribir los símbolos que aplica a los demás y otra para escribir lo que le dicen.

Se podría hacer un COLLAGE con los nombres de cada miembro y los símbolos - motivos, alrededor.

AUTOCONCEPTO: CONSTELACIÓN DE SÍMBOLOS

Actividad para reforzar el AUTOCONCEPTO de los alumnos.

Conviene que exista una buena motivación y que los alumnos se conozcan previamente, con el fin de que se realice en un clima de seriedad y resulte provechoso.

Es importante hacer consciente a cada grupo del trabajo que deben realizar, que consiste en que deben buscar de modo individual, y EN SILENCIO un SÍMBOLO que represente la manera de ser de cada compañero, así como el MOTIVO. Que deben escribirlo cada uno en su papel y que deben esperar a que acaben todos, para pasar al siguiente punto, que es la Puesta en común.

En la PUESTA EN COMÚN DENTRO DEL GRUPO, se debe proceder con orden y sin prisa, de modo que cada uno tenga tiempo de anotar los Símbolos y los Motivos que le aplican.

Si se hace una segunda Puesta en Común dentro del Grupo total, conviene que se siga manteniendo la seriedad, proponiendo preguntas como las siguientes en el intercambio:

- X ¿Qué ha sentido cuando le decían los símbolos?
- X ¿Qué ha sentido cuando pensaba los símbolos de los demás?
- X Si está de acuerdo, o en desacuerdo...
- X Si le han dicho cosas que nunca había pensado...

Si se piensa hacer un Collage de las distintas Constelaciones que ha recibido cada uno, conviene tener preparado el material correspondiente para realizarlo, cooperando los distintos grupos, Collage que se puede fijar en la pared del aula.