

L'autoestima és la base de l'autonomia personal. Cap persona es pot valer per ella mateixa si no es creu competent per a fer-ho. L'autoestima és una disposició a considerar-se competent per fer front als desafiaments bàsics de la vida i sentir-se mereixedor de la felicitat (Branden, 1995). És l'experiència fonamental de sentir que podem dur una vida significativa i complir les seves exigències.

Segons aquest autor, l'autoestima té dos components:

1. **L'eficàcia personal:** la confiança en la nostra capacitat per pensar i entendre, per aprendre, per escollir i prendre decisions, confiança en la nostra capacitat d'enfrontar-nos als desafiaments bàsics de la vida. Confiar i creure en mi mateix. L'experiència de l'eficàcia personal genera un sentiment de control sobre la pròpia vida que associem amb el benestar psicològic, el sentiment d'estar en el centre vital de la pròpia existència enlloc de ser-ne un espectador passiu i víctima dels esdeveniments.
2. **El respecte per un mateix:** La confiança en el nostre dret a triomfar i ser feliços, el sentiment de ser respectables i dignes i de reafirmar-nos en la nostra vàlua personal, de tenir dret a afirmar les nostres necessitats i carències, a aconseguir els nostres principis morals i gaudir del fruit dels nostres esforços. Tindria a veure amb assumir la responsabilitat de la nostra vida, les nostres accions i els nostres estats sentimentals. L'experiència del respecte per si mateix fa possible la sensació de comunicació amb altres persones.

Tenir una alta autoestima és sentir-se confiadament capaç i valuós, tenir una autoestima baixa és sentir-se inútil per la vida, equivocat com a persona. Tot i així, l'autoestima és una qüestió de grau, tots tenim una part d'autoestima positiva i tots som capaços de desenvolupar la nostra autoestima.

L'autoestima està relacionada amb la resta de components de l'autonomia personal segons els defineix el GROU.

Una bona autoestima ens predisposa a intentar i a assolir reptes (**automotivació**), ens permet confiar en les nostres capacitats i habilitats (**autoeficàcia**) i mantenir una **actitud positiva davant la vida**. Ens permet **responsabilitzar-nos** de les nostres accions i els nostres errors i **buscar ajuda** quan calgui, sense que això ens suposi creure'ns incapaços (ja que som conscients de les nostres capacitats i limitacions), ens permet acceptar-nos tal com som realment, i saber quins són els valors i objectius que ens guien, per tant ens permet mantenir el propi punt de vista a pesar de les normes socials imperants (**anàlisi crític de normes socials**).

Totes aquestes subcompetències contribueixen a mantenir la nostra autoestima a uns nivells acceptables, de manera que si mostrem una actitud positiva davant la vida i assumim la nostra responsabilitat en les situacions, la nostra autoestima en sortirà reforçada...

Si aconseguim que els altres ens tractin amb respecte, respectant-los, la nostra autoestima es veu reforçada, si ens marquem fites adequades a les nostres capacitats i les aconseguim, la nostra autoestima augmenta. Conformar-se amb allò fàcil i familiar contribueix a debilitar l'autoestima.... Són competències que es reforcen unes a les altres.

Efectes d'una bona autoestima (segons Branden):

- Motiva determinats comportaments, fa que ens esforcem per aconseguir allò que volem i que persistim davant les dificultats.
- Ens mou a cercar ajuda i recursos quan ho necessitem sense que això ens suposi menystenir-nos o creure que ho podem fer tot sols.
- Es relaciona amb el respecte i l'assertivitat: si em respecto i exigeixo als altres que em tractin amb respecte, em mostraré i comportaré de manera que augmenti la probabilitat que els altres responguin de manera apropiada.
- L'autoestima correlaciona amb la racionalitat, el realisme i la intuïció. No té res a veure amb considerar unes capacitats que un no té ni a creure's millor del que un és. Suposa fer un judici ajustat de la realitat.
- Amb la creativitat, la independència, la flexibilitat i la capacitat per acceptar els canvis, per tant amb una bona capacitat per resoldre problemes i adaptar-se i superar les situacions difícils de la vida.
- Amb el desig d'admetre i corregir els errors.
- Amb la benevolència i la disposició a cooperar. Com més saludable sigui la nostra autoestima, més ens inclinarem a tractar als altres amb respecte, bona voluntat i justícia.
- Amb el desig d'expressar-nos i d'assolir els objectius que ens proposem.
- Una bona autoestima ens permet afrontar els problemes tot i que sabem que ens podem equivocar, ens permet assumir la responsabilitat de la nostra vida.
- Una autoestima elevada busca el desafiament i l'estímul d'unes fites dignes i exigents.
- Ens porta a tenir una actitud positiva davant la vida, ja que ens suposa una certa confiança en les nostres possibilitats per superar les situacions...

Efectes d'una baixa autoestima

- Una autoestima baixa es relaciona amb la irracionalitat i la ceguesa davant la realitat, amb la rigidesa i la por a allò nou o desconegut.
- Amb la conformitat inadequada o amb una rebel·lia poc apropiada, amb la submissió i el comportament reprimat de forma excessiva i la por i hostilitat cap als altres.
- Amb estar a la defensiva.
- Amb una capacitat deficient per sentir alegria per allò que assolim.

Qualsevol persona tindrà fluctuacions inevitables en els nivells d'autoestima, per això cal pensar en un terme mig d'autoestima... L'autoestima pot modificar-se durant el procés de maduració i al llarg de la nostra existència, pot millorar o es pot deteriorar. No és un factor estàtic.

PAPER DEL PROFESSORAT EN LA FORMACIÓ DE L'AUTOESTIMA

La informació que es rep de les persones properes (família, mestres i companys) és molt important en les primeres etapes de la vida. La relació amb els companys tindrà una importància rellevant a partir dels vuit o nou anys fins a l'adolescència quan el grup d'amistats pot arribar a reemplaçar totes les altres influències. Les persones properes informen el nen de com és, l'informen de com és valorat i de si és o no volgut. Aquestes apreciacions produiran satisfacció o bé frustració. Una vegada els nens han desenvolupat una imatge de qui són, seran capaços de comportar-se de forma conseqüent amb els seu autoconcepte, ja es vegi com a nen dolent, llest, dèbil, pallasso, etc.

La percepció que es té d'un mateix pot entrar en discrepància amb els ideals que un s'ha format (allò que es voldria ser). Si la discrepància és molt gran ens trobarem front una baixa autoestima.

Les educadores i els educadors incidim directament en la formació de la imatge que cada infant té d'ell mateix. L'acceptació dels infants tal com són, per part dels adults, facilita l'acceptació d'un mateix i afavoreix l'autoestima.

Sovint els educadors i educadores enunciem les mancances dels alumnes com si el simple fet d'anunciar-ho ho resolgués, en comptes de posar mitjans per superar els dèficits. És necessari que cada infant sigui tractat amb dignitat. Cal no etiquetar ni deixar que s'etiqueti. No deixarem que els nostres alumnes adoptin papers ofensius cap els altres ni cap a un mateix.

Tampoc hauríem de caure en la temptació d'utilitzar els "mai" o els "sempre", ni dir-ho ni creure'ns-ho ja que, si és el que pensem, ho transmetem inconscientment.

El professorat ens hem de fixar més en les possibilitats que en les limitacions. Tenim la responsabilitat de saber de què són capaços els nostres alumnes per posar-los fites assolibles i no permetre que vagin de fracàs en fracàs. No hauríem de fer fer a tots el mateix treball, en el mateix moment, donant a tothom el mateix temps per fer-ho i a més pretendre que tots ho facin bé. Hauríem d'assegurar que tots tinguin algun tipus d'èxit. Hem d'oferir a cadascú "pistes" del que pot fer per canviar, donant estratègies de canvi.

Hauríem de procurar que cap alumne en acabar l'escola li quedi el record d'un lloc on s'ha soscavat la seva autoestima.

Quan els mestres practiquem l'elogi, no només comuniquem la nostra aprovació, el que té valor per a nosaltres, sinó que donem quelcom que l'alumne es queda i del que se'n pot sentir orgullós. No obstant l'elogi excessiu incomoda. Els elogis excessius poden empènyer a sentir-se pressionat a destacar.

L'autoritarisme en tot procés d'ensenyament aprenentatge tendeix més a centrar-se en les debilitats dels alumnes i no en les característiques positives. Des de l'autoritarisme s'ensenyava a viure sota la pressió de la por a equivocar-se en comptes d'oferir recursos per a ser amo del propis actes. Establir límits rígids, no donar marge d'operació, fomenten la dependència en comptes de l'autonomia

Cal evitar el paper de culpabilitzadors. El sentiment de culpa és un sentiment sovint inútil que bloqueja i minva l'autoestima. Moltes vegades aquest sentiment és destructiu cap a un mateix, crea sentiments de ràbia cap els altres i es reacciona traspasant la culpa als altres. El que cal és ensenyar a enfrontar-se al problema i reparar l'equivocació en una línia ètica i honesta.

QUÈ PODEM FER PER MILLORAR L'AUTOESTIMA DE L'ALUMNAT

Fomentar l'autoestima és fomentar les pròpies capacitats d'afrontar la vida.

- Mostrar que estem amb ell/ella utilitzant el contacte físic
- Mantenir contacte visual. És una manera de dir "Estic amb tu".
- Dedicar-li bona cara, una rialleta, una picada d'ull....
- No jutjar "contínuament".
- Detectar i elogiar "cada" comportament positiu.
- Compartir experiències i els propis sentiments. Com ens trobem, com ens sentim, en general
- Fer quelcom d'especial amb aquesta nena o amb aquest nen. Compartir, intercanviar interessos, ja sigui de música, vídeos, col·leccions.....
- Donar la possibilitat d'escollir (feines a fer, material que fa servir, com ho farà ...)
- Per poc que es pugui, demanar que ajudi a algú altre. Sempre pot haver-hi algú que en algun aspecte estigui pitjor.
- Demanar que s'impliqui en el propi control emocional. ("Què t'ha passat? Creus que et tornarà a passar? Podríem buscar solucions? Vols que t'ajudi?").
- Ajudar a resoldre problemes. (On ha de guardar un full, a qui s'ha d'adreçar per esbrinar quelcom, com ha de fer un treball) situacions sempre que el professorat
- Demanar a la família que els donin responsabilitats, que els deixin fer tot allò que tenen capacitat de fer.
- Animar a expressar idees ("Estic segura que això tu ho podries dir d'una altra manera. A veure, prova-ho
- Acceptar les idees "rars".
- Transmetre que l'acceptem, buscant el diàleg i el raonament, mai tallant ("Entenc el que vols fer però jo crec que es podria fer d'una altra manera. Que et sembla?").
- Relativitzar els termes absoluts amb els que alguns infants s'identifiquen (ningú és totalment simpàtic, o mentider, o bona persona, o ...).
- Deixar que faci les coses a la seva manera, sempre que no impliqui perillositat.
- Donar temps per a que s'expressi. No li és fàcil. En situacions de grup no ens impacientarem, esperant la seva resposta, passant a un altre alumne abans de que hagi tingut temps de contestar.
- Procurar que mai quedi en ridícul o avergonyit.
- Procurar que els elogis siguin més privats que públics, ja que també se'n senten avergonyits
- Cal evitar posar noms o adjectius als comportaments no positius

ORIENTACIONS

Les següents activitats no s'han de considerar com activitats tancades sinó com a exemple o model per a fer-ne adaptacions. Aquests recursos tenen sentit si obeeixen a una planificació dins l'acció tutorial.

Cal tenir en compte les característiques i maduresa del grup abans de fer cada activitat.

És recomanable que en acabar cada sessió es faci una reflexió sobre el que s'ha après, ja que sovint molts alumnes no s'adonen de què estan aprenent.

Abans de donar per acabada la classe se'ls pot demanar que acabin algunes d'aquestes frases, que poden estar apuntades a la pissarra o ja les tindran impreses en un full¹:

- He après
- Me n'he adonat
- He descobert
- M'ha sorprès
- M'ha agradat
- M'ha desagradat

L'esquema per guiar les sessions pot ser el següent:²

Autoconcepte:

1. Pensar sobre com ets
2. Conèixer-te per fora
3. Conèixer-te per dins
4. Diferenciar el que ets del que són els demés
5. Diferenciar el que ets del que els altres diuen que ets

Autoestima:

1. Valorar-te en el que fas bé
2. Reconèixer el que fas malament i acceptar-ho per poder-ho canviar
3. Raonar encerts i errors
4. Aprendre a canviar autovaloracions negatives per altres de positives
5. Aprendre a tenir confiança en un mateix

¹ Carpena, A (2001) Educació socioemocional a primària. Vic:Eumo Editorial

² Salvador, M (2000) Programa de desarrollo emocional. Málaga: Ed Aljibe S.L.

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ INFANTIL³

Anem construint l'autoconcepte a mesura que anem obtenint valoracions externes de nosaltres mateixos.

- De peu es miren i es fixen en característiques físiques. Cadascú expressa una característica física pròpia. Després d'haver parlat es fa un autoretrat en un full en blanc.
- Es pot enganxar foto en autoretrat, amb el nom, classe on va, anys, pes, alçada, color ulls, cabells...
- Explicar conte de l'aneguet lleig i contestar preguntes: (com era, que li deien, què li agradava, què volia, l'estimaven, com se sentia...
- Portar fotos d'abans i fotos d'ara i veure els canvis que hi ha hagut
- Pensar quines persones ens estimen i quines coses ens agraden de nosaltres mateixos. Es pot implicar als pares i que ens escriguin quines coses els agraden dels seus fills
- S'escull un rei de la setmana (amb corona i tot) els pares han d'escriure una carta positiva explicant com és a casa, què els agrada, què hauria de canviar... poden portar àlbum de fotos i explicar-ho ells mateixos.

Activitats per al rei:

Escollir un conte i explicar-lo als companys

Escollir jocs, cançons

Mostrar conte i àlbum de la família

Un cop s'acaba la setmana preguntar com s'ha sentit, què li ha agradat...

- En semicercle es treu una foto i parlen d'aquella persona, quines qualitats els agraden. Després han d'abraçar al protagonista (2 o 3 nens)
- En un full amb una estrella dibuixada escriuen qualitats de la persona (dins hi ha el nom o una foto)
- Dibuixem una flor amb pètals , cadascú pensa i diu qualitats pròpies, les escrivim en els pètals. Podem regalar els pètals a altres nens que seran els protagonistes.
- Conte el ratón i el león

En <http://www.aulaintercultural.org/IMG/pdf/ratonyleon.pdf>

pensar quines qualitats tenen cadascú, com s'ajuden, per què el lleó deixa marxar el ratolí? Quins són els nostres amics, quines coses els agraden de nosaltres?

³ López, E (2003) Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona:Praxis

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ PRIMÀRIA^{4, 5}

- Asseguts en cercle “el gran vent bufa sobre els que com jo...(i es diu una característica pròpia). Els que la tenen han d'aixecar-se i canviar de lloc. El del mig s'asseu. Es pot fer sense cadira buida
- En parelles ;:Es doblega un foli per la meitat , a cada meitat del foli han de dibuixar un arbre com si estigués partit pel mig (de manera que si s'ajunten els dos folis queda simètric). Cadascú fa l'arbre com vol, amb els colors que vol. Al final veuen que tots són diferents i poden anar a buscar la meitat que se'ls assembla més i enganxar-les juntes
- Es fa un carnet d'identitat amb quatre apartats :
 - Foto o autoretrat
 - Dades personals (nom adreça...)
 - Afeccions (color, jocs, cançons, viatge desitjat...)
 - Descripció lliure (físic i personal)

Es pot treure un carnet, llegir-lo i han d'endevinar a qui pertany

- Cartolina amb apartats:
 - Estic orgullós de..
 - Experiències viscudes
 - Desigs
 - Una cosa que no agrada (es poden donar indicacions de com canviar-la)
- Portar la música que més els agradi o que expressi una emoció dominant (durant 2-3 minuts)
- Arrels familiars: es dibuixa un arbre i s'escriu a l'arrel les persones amb influència en la nostra vida (pares, avis, on naixen i on viuen) al tronc s'escriu el nom. A les branques s'escriuen interessos, capacitats, qualitats que hem heretat. Es poden posar branques seques d'activitats que hem abandonat..
- Animal preferit: pensem en l'animal que més ens agrada i les característiques que ens agraden perquè ens representen millor. En grupets de 4-5 , es poden fer preguntes sobre els motius per triar l'animal
- Museu d'objectes: treuen de la cartera 5 objectes que representin personalitat, gustos o costums. Tenen 1 minut per parlar i explicar-ho als altres. (també els poden portar de casa). Després es pot visitar el museu i triar un objecte d'algú altre i explicar perquè m'agrada o què em recorda.
- Si fos un color, flor, electrodomèstic... què seria
- Protagonista per un temps (similar al rei)
- Amb un rellotge d'arena: explicar quelcom de si mateix, una situació de dificultat, d'èxit... poden utilitzar la mímica. Es pot fer durant varis dies repartint els protagonistes (vigilar si algú no vol sortir...)

⁴ Novara, D i Passerini, E (2005) Educación socioafectiva. 15 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos. Madrid: Narcea

⁵ Salvador, M (2000) Programa de desarrollo emocional. Málaga: Ed Aljibe S.L.

- Cadascú descriu físicament a un altre. Es barregen els escrits, es redistribueixen i hem d'endevinar de qui es tracta
- Fer la maleta: un alumne se'n va a un viatge imaginar i li hem de preparar la maleta amb les qualitats que li poden ser útils (s'escriuen en un full) i bons desigs. Ho pengem tot en un lloc
- Doble cercle: els de fora parlen els de dins escolten. Ens posem davant algú i li diem una qualitat que ens agrada i alguna que causa dificultats. Tothom corre un lloc de manera que tenim davant una altra persona. Després es canvia de dina a fora
- Flors de qualitats : al mig escrivim el nom i les qualitats que m'agradaria tenir. Als pètals les qualitats que tinc. Podem escriure als pètals (no a l mig) dels altres
- Llistat de coses que la gent diu de mi i amb les quals no estic d'acord.
(“la gent diu que sóc.... jo crec que sóc...”)
- Aprendre a tenir confiança en un mateix: llistat amb coses que faig molt bé, coses que no faig tan bé i coses que no sé fer. Mirar de quina manera pots esforçar-te per millorar
- Llista de coses bones o maques que et pots dir de tu mateix (o què et diria el millor amic o algú que t'estima molt). Escriure coses que comparteixes amb els altres
- També es pot donar un model:
Avui he fet molt bé
Estic content perquè
Als meus amics els agrada estar amb mi perquè
Els meus pares m'estimen perquè
Les meves millors qualitats són
Demà intentaré millorar en
- STOP. Escriure pensaments negatius que tens i coses negatives que et dius (sóc ruc, maldestre...). Explicar que tots ens equivoquem. Pensar en un model d'actuació positiva (ex algun esportista que intenta millorar quan s'equivoca...)

Cal tenir en compte que les activitats són només una excusa per a la reflexió posterior (especialment en els més grans).

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

L'arbre

Cada alumne dibuixa un arbre. A les arrels hi escriurà les qualitats i capacitats que pensa que té, a les branques allò que fa bé i en les fulles i fruits els èxits obtinguts o bons resultats.

També es pot passar una plantilla amb un arbre ja dibuixat per facilitar la tasca.

Si es creu convenient es pot demanar a la resta d'alumnat que escriguin a l'arbre de cadascú almenys un aspecte positiu en cadascuna de les parts.

Aquesta activitat es pot plantejar també com a grup (les qualitats de la nostra classe...el que hem aconseguit...).

Prèviament cal haver treballat els conceptes de qualitat i habilitat i vocabulari referent a aquest (es poden posar exemples a la pissarra).

El meu escut personal

Cada alumne dissenyarà el seu escut personal que ha d'estar dividit en quatre parts. En una hi dibuixarà un objecte que el representi, en un altre hi escriurà una paraula que el representi, en un altre tres qualitats positives i en el darrer tres habilitats.

Un cop tenen l'escut el poden explicar a la resta de la classe o en petits grups.

La meva capsa

Es demana a l'alumnat que creï una capsa que el representi a ell mateix, com és, les seves qualitats i defectes, les seves aficions i interessos, el seu caràcter... Poden pintar o folrar la capsa, posar-hi objectes, fotos, enganxines, escrits, cançons... La única condició és que la capsa els representi a ells mateixos (aquesta activitat funciona molt bé amb alumnat que utilitza el pensament simbòlic).

Es pot demanar que expliquin el que representa la seva capsa davant del grup (sempre que hi hagi un clima de respecte i estem segurs que ningú sortirà malparat).

M'agrada

Es demana a l'alumnat que porti una cançó que sigui molt significativa per a ells. Es fa un torn per escoltar totes les cançons (1 minut per cançó és suficient). Després d'escoltar cada cançó l'alumne que l'ha portat explica per quin motiu és tan especial a la resta del grup. Cal actitud de respecte.

Una variació pot ser que enlloc de música portin un objecte significatiu. Es posen els objectes en una bossa i es treuen d'un en un. Han d'intentar esbrinar de qui és l'objecte. Un cop ha sortit el propietari, aquest explica perquè és tan important a la resta del grup.

Qüestionaris d'autoestima

Han d'incloure algunes preguntes com:

Agrado als altres?

Em sé defensar?

Sóc bon esportista?

Els meus companys de classe m'accepten i em respecten?

Tinc molts amics?

Els meus pares es refien de mi?...

N'hi ha algun model en llibres de tutoria i a la següent adreça:

<http://www.orientared.com/evaluacion/evinstr.php>

El més interessant d'aquesta activitat és crear un debat sobre com afecta l'autoestima a les persones. Per a fer-ho es pot dividir la classe en grups. Uns grups han d'elaborar una llista amb els comportaments i actituds que tenen les persones amb una bona autoestima (ex. Se senten segurs, s'arrisquen, ...) i els altres grups un llistat amb el que fan les persones amb baixa autoestima (ex creuen que tot ho fan malament...)

Qui és qui?

Es divideix la classe en grups de quatre persones. Cada grup haurà d'elaborar una targeta amb quatre qualitats per a quatre companys d'un altre grup (es distribueixen abans els grups). Cal intentar que siguin qualitats bastant personals i que puguin caracteritzar a aquella persona. Un cop tothom ha acabat, el professor/a passa a recollir totes les targetes i les llegeix una a una. Entre tots decideixen a qui correspon aquella targeta.

Per evitar que hi hagi algú a qui li otorguen moltes qualitats i altres que no en tenen cap, es pot esperar a repartir totes les targetes quan tothom en té una assignada. Llavors poden girar-la i comprovar si és la seva (hi haurà el nom posat al darrera).

Finalment cadascú es guarda la seva tarja.

Com em veuen?

Es passa una fitxa amb diferents qualitats. Cada alumne ha d'escriure si la té o no i després demanar a dos companys que el coneixin bé

Aquesta activitat es pot fer també utilitzant dibuixets que representen diferents actituds (aquí n'hi ha de positives i negatives). Es reparteix un full a cada alumne i han d'escriure per a cada company de la classe el número que el representa (inclòs el mateix alumne). Després es fa un buidat (el professor/a) i pot comentar els resultats, bé individualment o bé en grup.

Elogiem

Els alumnes han de pensar un aspecte físic i un de caràcter que els agrada dels companys. Els hauran d'anotar en un paperet i posar-lo en un sobre que portarà el nom d'un alumne. El paper pot ser anònim o no. Després cada alumne s'endua el seu sobre amb qualitats.

L'activitat de oral correspon a "què t'agrada de mi".

Un cop s'ha fet l'activitat es pot preguntar com ens sentim, si acostumem a dir coses boniques a la gent, si ens diuen coses maques o que fem bé... Què els sembla elogiar (alguns comenten que elogiar=ensabonar algú per aconseguir quelcom).

Es pot preparar una escenificació de situacions en que rebem elogis i veure quina resposta donem. Per exemple:

T'has comprat uns pantalons nous. Un amic et diu que et queden molt bé.

- a) Moltes gràcies. Oi que si que són xulos?
- b) Que dius! si em queden fatal...

Cal reflexionar sobre quina és l'actitud de cadascú davant dels elogis, quina relació podria tenir amb l'autoestima? Què passa si acceptem i agraiem un elogi?

Es pot preguntar com se sent la persona que fa l'elogi i no rep resposta o li "rebutjem" el compliment o li acceptem amb un somriure i li donem les gràcies.

Reformulem

En grups de tres persones. Cada alumne escriu tres característiques que no li agraden d'ell mateix (ex. Que sempre em poso en problemes, sóc desordenat, sóc impulsiu). D'aquestes tres cadascú en tria una, i els seus companys hauran de veure-li la part positiva o com es pot convertir en quelcom positiu (Ex d'impulsiu, segurament ets sincer i dius les coses a la cara, ets obert, no tens vergonya...). Cal haver treballat prèviament activitats de reformulació.

Pensament positiu: les granotes

S'explica la següent història:

Hubo un tiempo, miles de años ha, en que los animales y las bestias hablaban, aconteció pues que dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio; viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y murió al poco tiempo con todos sus lamentos.

La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.

Després es comenta la història: quin sentit té, quin és el missatge que vol transmetre, amb quina granota s'identifica cadascú...quines diferències hi ha entre elles...

El que ens diem

Pensar en autoinstruccions positives que ens ajudin a sentir-nos més competents i fer les coses de manera correcta.

Per trobar-les es demana que imaginin una tasca que els surt molt bé, que s'imaginin fent-la i allò que fan o es diuen per a fer-ho bé. Aquest model el poden utilitzar per aplicar a altres tasques que no els surten tan bé.

Cal pensar també autoinstruccions per felicitar-se quan alguna cosa els ha sortit bé.

Drets personals

Es llegeixen i es comenten els drets personals.

- Tinc dret a actuar per fomentar la meva dignitat i el respecte a mi mateix, sempre que no violi els drets dels altres
- Tinc dret a que se'm tracti amb respecte
- Tinc dret a dir "NO" i no sentir-me culpable
- Tinc dret a sentir i expressar els meus sentiments
- Tinc dret a prendre'm temps per parar, pensar, reflexionar i decidir
- Tinc dret a canviar d'opinió
- Tinc dret a demanar el què vulgui
- Tinc dret de no fer més del què humanament sóc capaç de fer
- Tinc dret a demanar informació
- Tinc dret a equivocar-me
- Tinc dret a sentir-me bé amb mi mateix

Cadascú pensa una situació en que ha fet el possible per defensar els drets personals i una situació en que no els ha respectat. Per a la segona situació cal buscar una alternativa més vàlida per defensar els propis drets sense atacar els altres. Per a fer-ho es pot utilitzar els "missatges jo":

Jo em sento... Quan tu... Perquè... I m'agradaria que...

Es pot comentar en veu alta aquelles situacions que els alumnes vulguin compartir.
Cal tenir en compte que els altres tenen els seus drets, tenim dret a demanar i els altres tenen dret a dir "no"... Sempre cal reflexionar sobre les conseqüències de cada decisió que es pren. En tot cas la RESPONSABILITAT sempre és de cadascú.

La responsabilitat personal

Es necessari complementar l'activitat anterior amb una lectura dels següents principis de responsabilitat

Sovint ens enfadem perquè ens sembla que els altres no ens tracten com nosaltres voldríem o perquè les coses no funcionen com ens agradaria. Davant d'aquestes situacions, cal que tinguem presents els principis següents:

- **Jo sóc responsable de la meva conducta**
- **Els altres no tenen per què resoldre els meus problemes**
- **Les necessitats de les persones són habitualment oposades i estan en conflicte**
- **Que la meva vida funcioni i sigui satisfactòria depèn de les meves accions per aconseguir allò que desitjo**

Es pot comentar entre tots cadascun dels principis i anar pensant en situacions que els puguin exemplificar (en positiu o en negatiu). Exemple: no estic atent a classe i després espero que els pares m'ajudin a fer els deures; vull aprovar el curs però no faig res per aconseguir-ho, o al contrari, m'esforço i aprovo.

Aquestes activitats tenen molt a veure amb la regulació emocional i els diferents tipus de comportaments (habilitats socials de Segura). Cal potenciar els drets personals en aquells alumnes que tendeixen a actuar de manera inhibida i remarcar molt la responsabilitat personal dels alumnes que tendeixen a actuar de manera agressiva o que tenen baixa tolerància a la frustració.

El que vull aconseguir

Cada alumne estableix un propòsit que vol assolir. En parelles han de fer un pla d'acció per aconseguir-lo (planificació d'objectius o metes).

Requisits a tenir en compte pel que fa a l'establiment d'objectius:

- Cal que l'objectiu sigui assumible i possible
- Que depengui d'un mateix
- Mesurable (com sabré que ho he aconseguit?)
- Ètic (que no perjudiqui ningú)

Preguntes per guiar el pla d'acció:

- Quins passos he de fer per arribar-hi? En quin ordre?

- Quines capacitats, habilitats, potencialitats tinc per aconseguir-ho?
- Quins recursos necessito? Quins tinc?
- Qui em pot ajudar a aconseguir-ho?
- Quan temps puc trigar?
- Què passarà si en algun moment crec que no puc?
- Què em puc dir que m'ajudi
- Com em felicitaré un cop l'hagi aconseguit?

Per valorar la conveniència-interès de l'objectiu :

- En què canviarà-millorarà la meva vida?
- Per a què ho vull?

poden dibuixar simbòlicament els passos a fer per arribar a la meta (com si fos un esquema gràfic, amb fletxes...)