

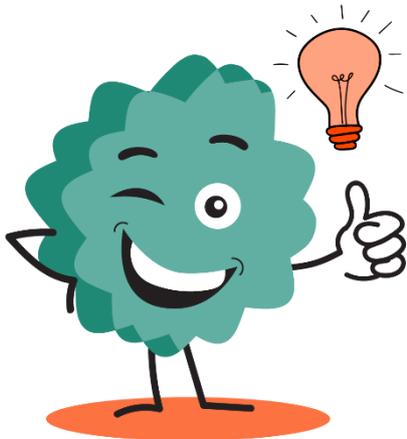
DINÁMICAS DE CRECIMIENTO PERSONAL



 **ÍNDICE**

ÍNDICE.....	2
EL ÁRBOL DE LOS LOGROS	3
CARTA A MI YO FUTURO	5
EL BUZÓN DE LA AMISTAD.....	7

EL ÁRBOL DE LOS LOGROS



DURACIÓN: 1 hora.

PARTICIPANTES (número y edad):
Ilimitados, a partir de los 12 años.

OBJETIVOS:

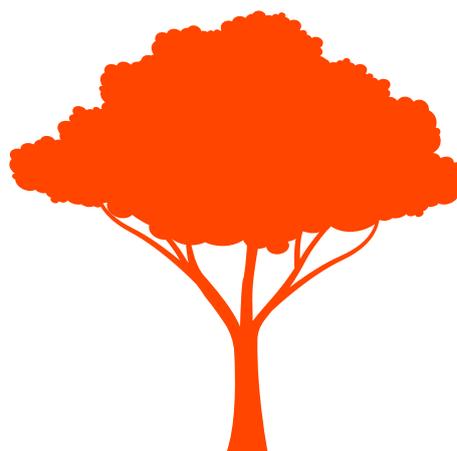
- ✓ Trabajar el autoconcepto.
- ✓ Mejorar la autoestima.
- ✓ Reflexionar sobre las capacidades y logros propios.

ESPACIO: Una sala.

RECURSOS:

- ✓ Una sala.
- ✓ Folio.
- ✓ Bolígrafo.
- ✓ Mesas.
- ✓ Sillas.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: Cada participante dibuja un árbol, y en cada raíz escribe un valor que considere que tiene y que aplica en su vida. El grosor de las raíces dependerá de la

importancia que la persona de a cada valor, y cada raíz podrá ramificarse. En el tronco escribirá las personas importantes que le dan el sustento para seguir erguidos (como el árbol). En las ramas colocarán sus habilidades y cualidades, las virtudes y características que poseemos (tienen que ver con el autoconcepto), las cuales nos ayudan a conseguir nuestros logros. Los frutos del árbol serán los logros que hemos conseguido en nuestra vida.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Has tenido alguna revelación? ¿Ha cambiado algo en tu autoconcepto?

ADAPTACIONES COLECTIVOS:

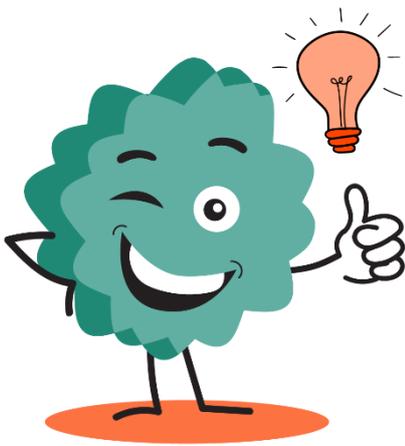
- ✓ Niños/as: Con trabajo y preparación previa.

ADAPTACIONES COVID-19: No se prestará material entre diferentes compañeros.

OBSERVACIONES: No se debe obligar a nadie a exponer nada delante del resto de participantes.

Se pueden establecer unos indicadores para comprobar cómo esta dinámica ha cambiado el autoconcepto y la autoestima de la persona, así como la percepción del resto sobre la persona (capacidad para detectar habilidades y logros propios, para diferenciar a las personas que les han influido positivamente, etc.).

CARTA A MI YO FUTURO



DURACIÓN: 1 hora.

PARTICIPANTES (número y edad):
Ilimitados, a partir de los 15 años.

OBJETIVOS:

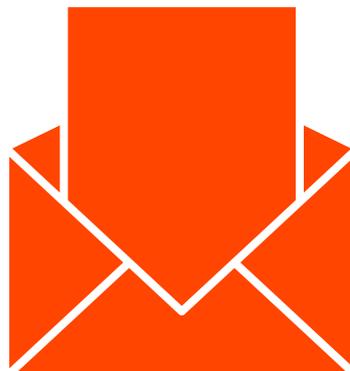
- ✓ Trabajar el autoconcepto.
- ✓ Clarificar las metas.
- ✓ Reflexionar sobre la resiliencia de uno/a mismo/a.

ESPACIO: Una sala.

RECURSOS:

- ✓ Una sala.
- ✓ Folios.
- ✓ Bolígrafo.
- ✓ 1 sobre por persona.
- ✓ Mesas.
- ✓ Sillas.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: La persona dinamizadora reparte un folio y un sobre a cada persona participante. Se explica que van a mandar una carta a su “yo” del futuro. Se explicará que el

primer paso de la actividad es elegir a qué edad van a querer abrir esa carta (se pondrá en el sobre “abrir cuando tenga X años”). Tras esto, se recomendará un lenguaje informal, haciendo un resumen de el “yo” actual de cada persona. Se recomendará tener en cuenta los temores actuales, los valores y creencias que se tienen ahora y las metas que se establecen en ese momento, así como la situación personal relacionada con la autoestima y el autoconcepto. Se añadirán cosas que desean llegar a hacer o empezar.

Por último, se añadirán tres preguntas que les gustaría hacer a su “yo” futuro, así como un consejo que le darían. Al terminar, se firmará y se sellará la carta, y cada persona se la llevará a casa para guardarla hasta la edad establecida por cada persona, que será cuando la abrirán. Tras finalizar, la persona dinamizadora pedirá voluntarios/as para exponer las preguntas y consejos que han puesto en su carta.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿Qué has sentido y de qué ha servido?

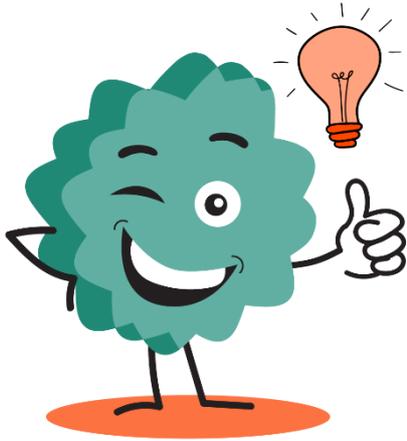
ADAPTACIONES COLECTIVOS:

Niños/as: Con trabajo y preparación previa.

ADAPTACIONES COVID-19: No se prestará material entre diferentes compañeros.

OBSERVACIONES: Se insistirá en el respeto a la privacidad y a las emociones que surjan en cada persona durante todo el proceso de la dinámica.

● EL BUZÓN DE LA AMISTAD



DURACIÓN: 10 minutos cada semana, durante todo el curso escolar.

PARTICIPANTES (número y edad): De 10 a 40 participantes, a partir de los 10 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Generar relaciones basadas en la asertividad.
- ✓ Mejorar la autoestima.
- ✓ Saber elogiar cualidades ajenas.

ESPACIO: Una sala.

RECURSOS:

- ✓ Una sala.
- ✓ Un buzón de cartón.
- ✓ Material escolar habitual.



REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: La persona dinamizadora entregará un buzón hecho de cartón a la clase. Les explicará que, durante todo el curso, podrán escribir cartas a sus amigos de clase, de forma anónima o no, elogiando sus cualidades o indicándoles por qué les gusta relacionarse con ellos/as y ser sus amigos/as.

Cada viernes, antes de irse a casa, se abrirá el buzón y se repartirán las cartas. El dinamizador/a o profesor/a podrá intervenir aquellas cartas con mensajes negativos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué sirve esta dinámica? ¿Os gusta recibir este tipo de cartas? ¿Creéis que todos deberían recibir al menos una?

ADAPTACIONES COLECTIVOS:

- ✓ Personas con discapacidad intelectual: La persona dinamizadora podrá redactar los mensajes y leerlos a los destinatarios.

ADAPTACIONES COVID-19: Se aplicará gel hidroalcohólico tras repartir las cartas.

OBSERVACIONES: Podrá sancionarse al alumnado que escriba mensajes negativos o destructivos al resto de compañeros/as.