

AUTOESTIMA. IMAGINA'T A TU MATEIX.

Objectiu: Fer conscients als alumnes que la realització dels seus projectes futurs, depén, en gran mesura, d'ells mateix.

Duració recomanada: aproximadament, 60 minuts.

Materials: folis i llapis.

Desenvolupament:

Aquesta activitat es basa en la utilització de tècniques d'imatgeria mental, les quals són de gran utilitat per a aconseguir que les persones siguem conscients d'aspectes en què ens costa concentrar-nos per la càrrega emocional implícita que a vegades posseïxen. El professor comenta als alumnes que en aquesta activitat pensaran en el futur i en com s'imaginarien a si mateixos d'aquí a alguns anys.

En primer lloc, han de tancar els ulls i imaginar-se a si mateixos d'aquí a 10 anys. Quan tots els alumnes han tancat els ulls, el professor llegeix en veu alta les següents preguntes, cuidant sempre de deixar un temps entre pregunta i pregunta perquè cada alumne, individualment, pugui pensar i imaginar les respostes.

Les preguntes que ha de realitzar són les següents: «Com t'imagines físicament d'ací 10 anys?», «A què creus que et dedicaràs?», «Quines aficions tens?», «Amb qui vius?», «Quins amics tens?», «Com és la relació amb els teus pares?», «Tens parella?», «Tens fills?», «Què t'agrada fer en el teu temps lliure?», «Ets feliç?», «De què et sents més orgullós?».

La fase d'imaginació conclou i els alumnes ja poden obrir els ulls. Després, pregunta a tots els alumnes en general si creuen que aquest futur imaginat serà necessàriament així o si pot ser d'una altra manera i, sobretot, si creuen que aconseguir el futur que desitgen és una cosa que depén en gran part, encara que no totalment, d'ells o si creuen que no poden fer res per a acostar-se al seu futur desitjat.

El professor ha de reconduir aquest debat cap a la capacitat que tots tenim per a augmentar les probabilitats d'aconseguir els nostres objectius. No obstant això, la primera cosa que necessitem per a aconseguir les nostres metes és saber on volem arribar, què volem ser, quins són els nostres objectius. Tenir això clar és haver recorregut ja la meitat del camí. El professor ha de motivar els alumnes perquè valorin el poder i capacitat personals que tenen i la necessitat de fixar-se uns objectius clars.

Finalment, l'activitat conclou amb una fase final individual en la qual els alumnes escriuen tres metes futures a llarg termini (per exemple, crear una família, tindre un treball on se senten satisfets, etc.) i també tres metes futures a curt termini (per exemple, aprovar el següent examen) que desitjarien aconseguir.