



# Amuletos



## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal

## OBJETIVOS

- Fomentar la imagen positiva de la propia persona.
- Que el alumnado tome conciencia de las habilidades personales que justifican y explican muchos de sus éxitos.

## RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Amuletos*. (El sueño de Jimmy Grimble).
- Folios y bolígrafos.

## TIEMPO APROXIMADO







# SENTIDO PREVENTIVO

A menudo las personas tendemos a depositar nuestra confianza en otras cosas en lugar de en nosotros o nosotras. Atribuimos mucho valor a la suerte, a la ayuda de otras personas e incluso a objetos o elementos que ningún poder tienen. Sin embargo, en algún momento, debemos mirar en nuestro interior y buscar en nuestras propias capacidades la explicación de muchos de nuestros éxitos.

Cuando confi amos en amuletos y objetos depositamos una buena parte de nuestro mérito en ellos, cuando son simples objetos que en nada pueden ayudarnos sino en aprender una lección errónea. A través de la actividad de reflexión personal, el alumnado reconocerá habilidades y capacidades que explican gran parte de sus éxitos.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“Con esta actividad vamos a trabajar la autoestima, ¿sabéis lo que es? La autoestima es la valoración (positiva o negativa) que hacemos de nuestra imagen personal, y depende mucho de la opinión que recibamos de las personas que nos rodean. Para entendernos, sería más o menos el grado en el que nos apreciamos y valoramos.*

*A veces lo que nos decimos afecta a cómo creemos que somos y cómo nos comportamos. Por ejemplo: “Soy un torpe, será mejor que no vaya a esquiar o a patinar porque probablemente me caeré y me haré daño”, o “¡Venga, tú puedes! ¡Inténtalo!” tienen un resultado muy diferente. El primer pensamiento nos hará probablemente quedarnos en casa y sentirnos mal. El segundo pensamiento, nos animará a intentarlo y nos sentiremos con más seguridad y mejor.*

*La valoración que recibimos de las demás personas también influye en nuestra idea sobre cómo somos. Si esta valoración es positiva, nos sentimos mejor y con mayor seguridad. Además, como veremos, esta valoración externa también nos puede servir para descubrir aspectos que desconocíamos sobre nuestra forma de ser”.*



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1<sup>a</sup>**  
**FASE**

### Paremos a pensar

Se inicia la actividad pidiendo a cada alumno y alumna que saque una hoja de papel:

*“Vamos a pensar en momentos de nuestra vida en lo que algo nos salió bien. Pensad en uno en particular y tomad nota en la hoja (Por ejemplo: Cuando aprobé el examen final de matemáticas). Debajo, escribid una explicación que justifique por qué aquello fue un éxito. (Por ejemplo: Tuve suerte)”.*





- *¿Tuvisteis algo que ver en, al menos, parte de ese éxito?, ¿en qué sentido?*
- *¿Alguna vez habéis tenido un amuleto?, ¿cuál?* (Si los chicos y las chicas no han tenido nunca un amuleto, pueden pensar en personas que sí los tengan y en la utilidad que les dan).
- *¿En qué situaciones os ha ayudado?* (O ha ayudado a otras personas).
- *¿Cómo os sentís al atribuir parte de vuestro mérito a un objeto?* (O cómo creéis que se sienten las personas que los tienen).

Cuando se haya terminado de escribir las respuestas, se explica que se va a ver una secuencia de película en la que un chico cuenta con sus zapatillas de fútbol como el mejor amuleto; alguien se las regaló como botas mágicas y en ellas confía cuando sale al campo.

*“Sin ellas no juega al fútbol. Pero algo ocurre que le hace descubrir el verdadero valor de las botas mágicas... Vamos a verlo”.*

### 2ª FASE

#### Visionado de la secuencia

Una vez vista la secuencia, se lanzan al grupo las siguientes preguntas que guiarán el debate en torno a la película:

- *¿Qué ha ocurrido en la escena?* (Que Jimmy se encuentra sin sus zapatillas mágicas justo antes de un partido importante de fútbol y cree que no podrá hacerlo bien sin ellas).
- *¿Qué descubre Jimmy en la conversación con Robby Breuer, su gran ídolo del fútbol?* (Que sus zapatillas no son mágicas realmente, sino que se lo habían hecho creer).
- *¿Crees que quien le dijo que las botas eran mágicas realmente le ayudó?* (No, porque le hizo depositar su confianza en un objeto, restándole importancia a sus verdaderas capacidades).
- *¿Cómo podría esa persona haberle ayudado mejor?* (Diciéndole la verdad, resaltando sus cualidades y virtudes).

*“Jimmy descubre una gran verdad en la conversación con Robby que le hace cambiar completamente de actitud respecto al partido. ¿Cuál es esa verdad? Cuando depositamos nuestra confianza en amuletos estamos, en realidad, otorgándoles la capacidad de resolver nuestros problemas o de mejorar nuestra vida, sin ser cierto. Simplemente nos hacen sentir seguros y seguras y afrontar la situación con más valor, pero el problema aparece cuando desaparecen, desvaneciéndose a la vez nuestra seguridad.*

*Vamos a reflexionar un poco más sobre esto...”.*

### 3ª FASE

#### Dinámica “te lo cambio”





En esta fase, se trata de que los alumnos y las alumnas hagan un intercambio entre sus amuletos y las verdaderas capacidades que atesoran para hacer frente con éxito a diferentes situaciones. Para ello, se les remite de nuevo a la hoja sobre la que escribieron en la primera fase.

*“Retomemos el amuleto del que hablábamos antes...”*

- *¿Qué cualidad vuestra sustituía ese amuleto?*
- *¿Cómo podía ese amuleto tener esa capacidad?*
- *¿Existe alguna posibilidad de que no fuera el amuleto la explicación a vuestro éxito y fuerais vosotros y vosotras quienes lo conseguisteis con vuestras capacidades?*
- *¿Estaríais dispuestos y dispuestas a cambiar vuestro amuleto por la confianza en vuestras capacidades? (Escribidlo).*

*Dadle la vuelta al papel y dibujad el amuleto en el que habéis confiado hasta ahora. Cuando lo tengáis dibujado, levantad la mano para que yo lo vea y os dé una hoja nueva, en la que aparecerá un mensaje”.*

El profesor o la profesora recoge las hojas de quien vaya levantando la mano y las mete en una bolsa de basura preparada a tal efecto (puede servir la papelerera de la clase), a continuación se entrega a cada alumno y alumna que lo solicita una nueva hoja, con el siguiente mensaje a completar:



Cuando me ocurrió \_\_\_\_\_ pensé que el responsable o la responsable de ello había sido el amuleto \_\_\_\_\_ pero ahora me doy cuenta de que los amuletos no tienen la capacidad de ayudarme. Aquello salió bien debido a mi capacidad para \_\_\_\_\_, así que, de ahora en adelante, prefiero confiar en mí y en mis posibilidades y no depender de un objeto que en nada puede ayudarme. ¡Mi nuevo amuleto soy YO!

Este mensaje será guardado por cada alumno y alumna y se les aconsejará que nunca olviden lo que pone.

## COMENTARIO FINAL

*“Con esta actividad hemos descubierto que todo el mundo tiene en su forma de ser rasgos positivos que nos pueden facilitar o ayudar a la hora de afrontar situaciones. También, hemos aprendido lo importante que es destacar nuestras mejores capacidades y habilidades para conseguir las metas deseadas, sin necesidad de atribuirlo a otros factores externos”.*