



Autoestima /  
Confianza en sí  
mismo



Resiliencia

## Título del juego

### Autoconversación

Los alumnos aprenden sobre la autoconversación y experimentan situaciones acompañadas de autoconversación.

Edad recomendada para este juego:

9+

Duración:

20-45 min



Número de estudiantes:

2+

Uso del juego:

✓ En el aula



## Instrucciones:

El profesor describe qué es la autoconversación y que se divide en positiva, negativa y descriptiva. A continuación, los alumnos proponen ejemplos de diferentes autoconversaciones en situaciones básicas como: 1. Un alumno está a punto de hacer un examen difícil. 2. Un alumno está a punto de entrar en una clase nueva en la que sólo conoce a una persona.

Después de exponer algunos ejemplos, el profesor resume cuántos ejemplos de autoconversación eran positivos y cuántos negativos, e intenta extraer las consecuencias de la autoconversación positiva y negativa.

Por último, los alumnos se dividen en grupos de tres y dos de ellos interpretan los ejemplos de autoconversación positiva y negativa, mientras que el actor del medio intenta seguir sus sugerencias.

Una situación para un juego como éste podría ser

1. Un alumno corrió una carrera a campo traviesa, entrenó duro para la prueba pero terminó en la última posición. 2. Una alumna ha acordado con una amiga que comerán juntas en el comedor escolar, pero cuando entra en el comedor su amiga ya está sentada con otra persona.

Al final, los alumnos reflexionan sobre los posibles resultados de la autoconversación positiva/negativa y las formas de influir en su propia experiencia.



## Materiales:

Lista de situaciones en las que se pueden experimentar diversas autoconversaciones



## Consejos para el juego:

- Intenta leer un poco más de artículos psicológicos sobre la autoconversación y su efecto en distintos profesionales (por ejemplo, deportistas).



## Preguntas de reflexión para los alumnos:

- ¿Cómo puede influir la autoconversación en tus resultados?
- ¿Le ha sorprendido algo hoy?