

# ¿CÓMO PUEDO VENCER AL SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

ACTIVIDAD CLAVE PARA MEJORAR LAS PRESENTACIONES ORALES

## 1. INVESTIGACIÓN

Lo primero que nuestros alumnos deben plantearse es: ¿Quiénes lo hicieron antes que yo? ¿Quién tuvo el valor de vencerlo?. Tras esta pequeña reflexión, en equipos de dos o individualmente, realizarán una pequeña investigación sobre algún personaje histórico. Debe durar 10 minutos.



## 2. DEBATE

Todos los alumnos deberán poner en común todos los personajes y deberán debatir sobre cómo pudieron llegar donde llegaron con su precaria situación. Debe durar otros 10 minutos.

## 3. BRAINSTORMING

Al terminar el debate, todos los alumnos sacarán ideas y se apuntarán en la pizarra. Esta parte debe durar aproximadamente unos 15 minutos, pero puede durar más.

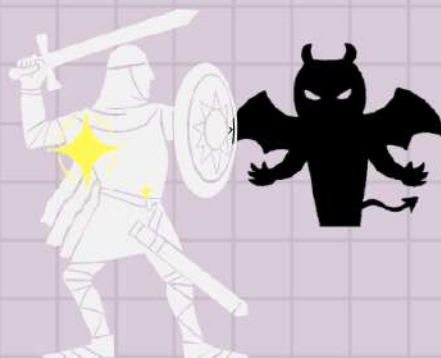


## 4. APLICACIÓN

Tras las ideas, los alumnos, siempre y cuando no se sientan obligados, saldrán al frente de la clase y defenderán una idea, contarán una anécdota, o lo que ellos crean conveniente. La finalidad es que se sientan cómodos a la hora de expresarse. Cada exposición deberá durar 5 minutos. Los compañeros deberán apuntar que les ha parecido la presentación.

## 5. REFLEXIÓN

Cuando los alumnos terminen sus exposiciones, deberán escribir una auto-reflexión contando cómo han sido capaces de vencer sus miedos. Pueden hacerlo desde casa.



## 6. FINAL

Para finalizar esta actividad, los alumnos deberán hacer una redacción contando cómo se han sentido al exponer y qué ideas han usado para vencer el síndrome. Se deberá entregar al día siguiente.

Esta actividad no se va a valorar con nota, ya que debe ser una tarea individual y personal. Sin embargo, se valorará la participación y trabajo en el aula.

ROSA LUXEMBRUGO

# PODCAST

1

## MATERIALES

- Proyector para ver el corto de Rosa Luxemburgo.
- Bolígrafo y papel.
- Móvil o tablet con app para editar.

2

## TIEMPOS DE FASES DE LA ACTIVIDAD

- En la primera clase se verá el corto y comenzarán hacer el guión para el podcast
- En la segunda clase se terminará el podcast y se grabará.
- En la tercera clase se editará.

3

## INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD

1. Ver el video, mientras tanto los estudiantes van cogiendo ideas principales.
2. Ponerse en grupos de 2 o 3.
3. Compartir las ideas y mientras tanto hacer el guión para el podcast en grupo.
4. Grabar el podcast.
5. Y por último editarlo.

4

## DESCRIPCIÓN EN TEXTO Y ICONOS DEL PRODUCTO FINAL

Este podcast obligatoriamente tiene que tener:

- Tiene que tener una estructura clara (introducción, desarrollo y desenlace).
- Mencionar uno de los desafíos de Rosa Luxemburgo.
- Una reflexión del síndrome del impostor.
- Debe ser formato mp3 y m4a.

HECHO POR ELIZABETH SEMBLANTE, LYDIA GARCIA-PELAYO Y ANIKA BAGNI

# CREA TU MAPA DE LOGROS

## MAPEA TUS PROPIOS LOGROS



### MATERIALES

Para hacer el mapa visual puedes usar todo tipo de materiales como una cartulina o simplemente un folio, y puedes decorarlo como quieras y personalizarlo con los colores que más te gusten.



Lo importante es que se te haga atractivo a ti mismo, a nadie más

### TIEMPO

Distribuir el tiempo que dedicas en actividades en pequeñas dosis. Cada día dedica 5 minutos en dicha tarea. Muchas dosis en menor cantidad puede mejorar tu forma de percibir información.



### ¿CÓMO HACERLO?

Haz una lista de tus logros, tanto grandes como pequeños y crea un mapa visual para colocarlo en donde lo puedas ver a menudo.

### ¿QUÉ MEJORA?

Simplemente con ver tus logros diariamente te puede hacer recordar tu éxito y mantener tu confianza, y con esto poco a poco superar este síndrome.



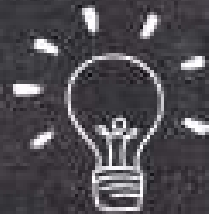
Os aseguramos que si os tomáis en serio todas estas recomendaciones os sentiréis personas completamente diferentes.

Andrés Rodal, Diana de la Fuente, Miquel Barroso y Elvira Martínez.



# LA OBRA CAMBIADA

## IDEAS



A la hora de elegir quién actúa para un vídeo nos tenemos que olvidar de el género.

## PROYECTO

Nuestra propuesta es que te juntes con dos compañeros o más y hagas una obra sin tener en cuenta los géneros.



- obra de 5 minutos de duración
  - tema relacionado con el género
  - mínimo 3 personajes
  - se valorará que roten los géneros entre los personajes
- al final de la obra, un jurado valorara la obra con una pizarra con un número del 1 al 10.

## OBJETIVO

Con esto esperamos que se normalice dentro de vosotros el hecho de olvidar el género y no pasar vergüenza al actuar.



# ROSA LUXEMBURGO Y SU VIDA

VARIAS ACTIVIDADES PARA AUTOAYUDA

## ¿QUIÉN FUE ROSA LUXEMBURGO?

### EPOCA NAZI

#### NACIMIENTO

Rosa Luxemburgo nació en Berlín el 5 de marzo de 1871, Polonia

#### ¿POR QUÉ LUCHABA?

Cuando estalló la revolución en Alemania en noviembre de 1918, Rosa Luxemburgo inmediatamente comenzó a agitar para provocar una revolución social: La abolición de la ley del capital, la implantación de un orden social socialista



#### INSPIRACIÓN

Rosa Luxemburgo fue una mujer muy fuerte que luchó por lo que quería. Fue tan perseverante que consiguió cosas aunque fuera pequeñas. Murió reflejando su constante lucha y ganando un gran reconocimiento por este.

## ACTIVIDAD

### MATERIALES

Para realizar esta actividad de autoayuda, necesitamos un objetivo. El nuestro va a ser tratar de conocer más nuestras cualidades

- Hojas de papel
- Bolígrafos de colores
- Pos-it



### PASOS A SEGUIR

- Antes de realizar la actividad vamos a ponernos a pensar cosas que se nos den bien y otras que no tanto. Con varias ideas en la cabeza podemos empezar

## ASPECTOS POSITIVOS

- En una hoja de papel vamos a apuntar varios aspectos positivos.
- Después de haberlos apuntado vamos a realizar una pequeña descripción de ambos.
- Vamos a señalar palabras claves, como adjetivos, siempre positivos.

## ASPECTOS NEGATIVOS

- En una hoja de papel vamos a apuntar varios aspectos a mejorar.
- Después de haberlos apuntado vamos a realizar una pequeña descripción de ambos.
- Vamos a señalar palabras claves. Ahora vamos a buscar cual de nuestros aspectos positivos podría ayudar a mejorar esta dificultad.

**LO QUE VAMOS A LOGRAR VA A SER CONSEGUIR SEGURIDAD EN NUESTRAS CUALIDADES**

# STOP MOTION

SINDROME DEL IMPOSTOR



## idea proyecto

la idea es preparar un **stop motion** con materiales caseros, o con legos, plastilina con la temática del **síndrome del impostor**.

## en que consiste el video

la idea es que cada persona tenga una **situación la cual una persona con el síndrome** del impostor tendría que confrontar y hacer dos videos : el primero seria de como **confrontrias tu la situacion** y el otro es de como una persona con el **síndrome** confrontaria el mismo problema.



## materiales

recomendacion apps para stop motion:

- filmora
- dragonframe
- stop motion studio

la idea es utilizar **materiales reciclados** o juguetes .



## evaluación actividad

Para evaluar el video los requisitos tienen que ser:

- cada video tiene que durar minimo 2 minutos.
- Tienen que ser situaciones originales y que tengan que ver con la tematica
- Que tenga audio y música de fondo

