

Ciclo: 1º

Curso: 1º/2º

TEMA: SER PERSONA. Autoestima  
"Interioridad: autoestima"



## OBJETIVOS

- Que el niño adquiriera las habilidades sociales necesarias para el autocontrol de su conducta, sentimientos de seguridad y pertenencia, autonomía y responsabilidad, un lenguaje interior positivo, competencia y solución de problemas, para que consiga una buena opinión y aceptación de sí mismo.

## ACTIVIDAD

### 1. LA TARJETA

- Los alumnos/as se reúnen en grupos de cuatro o cinco.
- Se reparten a cada uno cuatro o cinco tarjetas y una hoja que, más o menos, debe presentarse de la siguiente forma:

*Mi nombre:*

*Cualidades propias advertidas por mis compañeros:*

*Qué siento ante lo que me han dicho:*

- Pedir a los alumnos que, en completo silencio, se dediquen en primer lugar a escribir en la tarjeta algunas cualidades positivas (nunca defectos) que conozcan de un compañero del grupo y, acto seguido, se le entregan al interesado. A continuación deben proceder de forma idéntica con los restantes miembros del grupo, sin exceptuar a ninguno.
- Cada alumno, con las tarjetas que se han escrito, debe rellenar la hoja que tiene en su poder.
- Después, uno por uno deben leer, ante todo el grupo, lo que han escrito en la hoja.
- A continuación, le entregan su hoja a cualquier compañero de grupo, que debe procurar leer y comprender todas las palabras escritas.
- Luego, todos los alumnos se sitúan formando un gran círculo y cada uno lee en voz alta la hoja del compañero.

Debe aprovecharse la lectura de las cualidades de algunos alumnos normalmente infravalorados, para resaltar su imagen.

### 2. ANUNCIO DE SÍ MISMO

- Se recuerda al alumnado que en los periódicos salen anuncios que ofrecen un puesto de trabajo altamente retribuido, para la persona que posea las cualidades que se detallan en el mismo anuncio. Otras veces es una persona la que se ofrece y presenta. A partir de este ejemplo cada alumno debe confeccionar un anuncio de sí mismo para un periódico, en el cual describa sus capacidades y cualidades personales, acompañado de un dibujo. Debe avisarse a los alumnos que los anuncios se leerán posteriormente ante toda la clase.
- Transcurrido el tiempo necesario para su realización, forman un gran círculo y se van leyendo todos los anuncios.

### 3. SOY RESPONSABLE

Se van cambiando las aptitudes y valores.

- El profesorado actúa como modelo y pide a los alumnos que le observen atentamente. Anuncia que es una persona estudiosa, un buen estudiante. Se sienta en una mesa de alumno ante toda la clase y abriendo un libro dice en alta voz: "Me gusta estudiar, me gusta conocer cosas nuevas, soy un buen estudiante". Lee el libro durante un minuto en silencio y vuelve a repetir las mismas palabras en voz baja. De nuevo, lee el libro durante otro minuto y vuelve a pronunciar las palabras anteriores con voz apenas perceptible acompañándose de diferentes gestos expresivos. Repite varias veces estos gestos.
- Al comenzar la primera clase de la mañana, el profesor pide a los alumnos que saquen una hoja o el cuaderno del programa de tutoría, si lo llevan, y que escriban la fecha del día. A continuación escriben con mayúsculas el aspecto personal que se va a tratar, por ejemplo: "SOY RESPONSABLE". Se les sugiere que redacten frases muy breves como: "yo soy responsable", "hago mis tareas".... Los alumnos las recitan en voz baja, pero perceptible para ellos mismos, dos o tres veces. Acto seguido se les indica que vuelvan a pronunciarlas sin voz y con algún gesto, procurando autoconvencerse. A continuación cierran los ojos y las recitan de memoria en su pensamiento o lenguaje interno, sin realizar movimiento exterior ninguno. El ejercicio puede efectuarse durante cinco minutos.
- Se les propone que los días sucesivos lleven a la escuela una fotografía suya reciente y ante ella realicen la autoinstrucción de la mañana.
- Se pide a los alumnos que por la tarde, en sus casas, se coloquen a solas ante un espejo y, mirándose en él, repitan despacio las frases dichas anteriormente u otras similares que les salgan de manera espontánea.
- Así pues, en dos momentos del día, por la mañana y por la tarde, ejercitarán intensamente la autoinstrucción. Este lenguaje interior va dejando huella en la configuración de la autoimagen.
- Al día siguiente se aborda un nuevo aspecto de la persona y se aplica el mismo método. Así hasta completar las que nos hayamos propuesto.
- Cuando se aborden todas, se vuelven a repasar, conservando el mismo orden y la misma técnica.
- Al final de cada semana se pueden evaluar los resultados del programa, respondiendo los alumnos a este cuestionario:  
*¿Te has acordado de practicar en los dos momentos (mañana en el colegio y tarde en casa)?*  
*¿Sientes que te convences a ti mismo de que eres una persona valiosa?*  
*¿Te ayuda hablarte ante el espejo?*  
*¿Ha influido en tu comportamiento en algún momento del día?*  
*¿Qué dificultades has encontrado?*  
*¿Estás dispuesto a continuar en la próxima semana?*  
 Se recogen todas las respuestas para hacer una síntesis, que se comenta con los alumnos al comenzar la siguiente semana.

#### 4. LA REPRESENTACIÓN

*Dedicamos una semana a su puesta en práctica y transcurrido un tiempo volvemos a repetir la experiencia.*

- El primer día se sortean unas tarjetas en las que están escritos diferentes papeles que los alumnos han de representar. Las características de los personajes que deben interpretar son las siguientes:

*Servicial Amable  
Cortés Sonriente  
Cuidadoso Comunicativo  
Estudioso Atento  
Sincero Responsable  
Humorista Agradecido  
Animador Generoso  
Obediente Creativo  
Admirador Pacificador  
Puntual Observador*

- El profesorado explica a los alumnos el contenido de cada personaje y les indica que representen sus papeles respectivos a lo largo de todo el día. Cada uno debe identificarse con su personaje en todo momento y, a la mañana siguiente, se recordarán ante la clase las actuaciones cumplidas.
- El segundo día se evalúa el desempeño de sus papeles durante la jornada anterior, elogiando el interés demostrado. A continuación se pide a los alumnos que se reúnan por grupos y preparen un argumento, para escenificarlo ante la clase, donde cada uno represente el personaje adjudicado. Así mismo, se les anuncia que se hará un concurso para elegir al que mejor encarne su papel porque lo siente y se identifica con él más intensamente.
- La actuación debe durar un mínimo de 5 minutos y un máximo de 10.
- El tercer día se facilita tiempo y espacios a los alumnos para que realicen sus ensayos.
- El cuarto día se representan los argumentos y se puntúan las interpretaciones. Quizá se requiera otra sesión el quinto día de la semana para permitir la actuación de los últimos grupos.

## **5. SALUDAR AMABLEMENTE**

- Los alumnos/as deben responder un breve cuestionario:

*¿Cómo saludo a mi familia cada mañana?  
¿Al entrar en el colegio a quién saludo?  
¿Cómo respondo si me saludan?  
Al marcharme a casa, ¿de quién me despido?*

- Sentados en círculo, los alumnos/as explican sucesivamente sus respuestas. El profesor comenta o elogia algún comportamiento positivo, cuando lo considera oportuno.
- Finalmente, cada alumno dice un compromiso en respuesta a la pregunta: ¿A quién y cuándo voy a saludar mañana en el colegio?
- Se explican las respuestas en público y se recuerda al alumnado que se revisará entre todos su cumplimiento.
- El seguimiento de esta conducta incluye tres momentos:
- Revisión en las sesiones de tutoría.
- Elogios públicos de los saludos observados en cualquier momento.
- Respuesta natural y cordial de los profesores a los saludos que los alumnos les dirigen: saludar al iniciar todas las clases, despedirse al finalizarlas, particularmente, el viernes, deseándoles un feliz fin de semana.
- Relación del valor con las actividades habituales del ciclo.
- En las excursiones organizadas, aprovechar la hora de comer para que los alumnos/as se reúnan en grupos y compartan su comida.
- Cuando se organiza el “Amigo invisible”, al distribuir los regalos, los abren, admiran, se los muestran entre sí y manifiestan sus sentimientos.

## **SUGERENCIAS METODOLÓGICAS**

En general se hará uso del lenguaje oral y escrito, unas veces de forma individual y otras en pequeño o gran grupo. Algunas actividades implican la expresión artística o corporal.

## **MATERIALES**

Materiales de trabajo: lápiz, hojas del cuaderno, cartulinas, libros,  
Sánchez S. 1999: "La tutoría en los centros docentes". Ed. Escuela Española. Madrid

## **EVALUACIÓN / SUGERENCIAS**

Los alumnos/as podrán contar sus historietas en clase, en grupos, ante todos los compañeros. Si no hay tiempo para la lectura de todas las historietas, el tutor se comprometerá a leerlas particularmente para valorarlas.