



# Yo soy...



## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

- Aprender a pensar en positivo para contribuir a mejorar la autoestima.
- Favorecer una autoimagen corporal y personal positiva.

## RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Yo soy...* (David, El gnomio).
- Ficha ¿Cómo eres?

## TIEMPO APROXIMADO





# SENTIDO PREVENTIVO

La autoafirmación implica una actitud positiva hacia la particular forma de ser de cada cual, así como el manejo de recursos de comunicación aptos para la relación con las personas. Contar con adecuadas habilidades de autoafirmación conlleva considerar cómo se es; con cualidades y valores positivos, pero también con imperfecciones, defectos y aspectos no tan sobresalientes. En este sentido, la autoafirmación se relaciona con otros factores de protección, como la autoestima y la autoexpresión emocional.

Empleando un estímulo audiovisual en el que se pone de manifiesto la envidia entre dos especies animales, se harán comentarios y se formularán preguntas de aproximación para centrar la atención del alumnado en las capacidades y las limitaciones que poseen los personajes de la película, proyectándose a continuación sobre cada cual.

En una posterior dinámica, el alumnado se planteará su identidad desde el plano de su potencial real. Posteriormente y a partir de un supuesto hipotético, el grupo describirá sus aspectos positivos y negativos, ajustándose a la realidad y desarrollando para ello su capacidad de autoafirmación realista a la hora de presentarse ante el resto de la clase. Un juego final les brinda la posibilidad de explorar sus capacidades en el plano físico, a la par que toman conciencia de sus limitaciones.

## PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

*“Las personas a veces sentimos envidia. La envidia es cuando quiero o deseo algo que otras personas tienen y yo no tengo. Sentir envidia puede causarnos problemas, porque no nos deja fijarnos bien en cómo somos y en alegrarnos por la cantidad de cosas buenas que tenemos o que sabemos hacer”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### Visionado del audiovisual

Se introduce el audiovisual seleccionado haciendo el siguiente comentario:

*“Hoy vamos a tener la oportunidad de asistir a un juicio entre un pato y una paloma. Su rivalidad es debida a la envidia que se tienen. Fijaos muy bien a qué es debida esta envidia y a qué les condena el juez”.*

Se proyecta el audiovisual y se formulan las siguientes preguntas y comentarios para estimular la participación en el marco del diálogo colectivo:



- *¿Cuál es la principal cualidad de los patos?*
- *¿Cuál es la de las palomas?*
- *¿Qué desea poder hacer el pato?, ¿y la paloma?*

*“Es importante que os deis cuenta de cómo los patos, a pesar de ser excelentes nadadores (y pescadores) se sienten animales menos valiosos que otros porque andan torpemente y vuelan despacio. En cambio las palomas, que tiene una forma hermosa y veloz de volar no se gustan a sí mismas porque no saben nadar. Están tristes por ello, y eso no les permite darse cuenta de todo lo positivo que tienen”.*

## 2ª FASE

### Descripción

Se desarrolla una dinámica, con el objetivo de que el alumnado descubra su propia identidad, con sus propias cualidades y limitaciones. Para ello, se realizará la **ficha ¿Cómo eres?** en la que indicarán lo que son; lo que no son; lo que hacen bien, y lo que no hacen bien.

Una vez realizada la **ficha ¿Cómo eres?**, se divide a la clase en equipos de tres componentes y se hace el siguiente comentario:

*“Imaginaos que tenéis que realizar un larguísimo viaje en tren que durará tres días. Vais en uno de los vagones con dos personas a las que no conocéis. El viaje es largo y aburrido, por lo que decidís comenzar una conversación. Para ello, tenéis que presentaros, para que os conozcáis bien y podáis entablar una amistad”.*

Los y las componentes de cada equipo se presentarán entre si apoyándose en la **ficha ¿Cómo eres?**

Una vez concluidas las exposiciones en el marco de los equipos, se puede realizar una puesta en común en la que cada cuál dirá los aspectos que mejor le definen.

## 3ª FASE

### Juego

Se pone en práctica un juego por equipos de tres componentes con la finalidad de que exploren sus limitaciones. El juego deberá realizarse en un espacio en el que se puedan colocar colchonetas para amortiguar posibles caídas.

Se formarán los mismos equipos que en la fase anterior y se seguirán las siguientes indicaciones para realizar el juego:

Dos componentes del equipo se sientan en el suelo mirándose a los ojos y uniendo las plantas de sus pies. El tercer componente hará un primer salto por encima de las piernas de sus compañeros o compañeras.

A continuación los que estaban sentados en el suelo pondrán un pie encima del pie del compañero o compañera que tienen enfrente (elevándose la altura unos centímetros). El tercer niño o niña saltará por encima intentando no tocarles.



Se puede ir “elevando el listón” en sucesivas fases: una mano encima de los pies; dos manos; brazos extendidos tocándose los dedos de las manos a baja altura, a media altura; puestos de rodillas, etc.

Cuando quien está saltando se caiga o contacte con la “barrera”, un compañero o compañera de equipo ocupará su lugar.

**COMENTARIO FINAL**

*“Hoy hemos aprendido que no podemos ser siempre buenos y buenas en todo. Hay cosas que haremos muy bien y otras que haremos peor. Pero lo importante es que nos fijemos más en las cualidades positivas que tenemos y en las cosas que hacemos bien, sin olvidarnos de todo lo bueno que hay en el resto de personas. Así nos daremos cuenta de lo valioso que es todo el mundo”.*





# ¿CÓMO ERES?

Redondea las opciones que se identifiquen contigo y añade alguna característica más.

t... **SER...** sEr... **LA esENCia...** t

**¿Qué eres?**

Listo/Lista Buen hijo/Buena hija

Buen alumno/Buena alumna Generoso/Generosa

Buen hermano/Buena hermana Divertido/Divertida

Buen amigo/Buena amiga

Buen compañero/Buena compañera

**¿Qué no eres?**

Rubio/Rubia Grande

Delgado/Delgada Alto/Alta

Gracioso/Graciosa Fuerte

**¿Qué haces muy bien?**

Nadar Contar chistes

Manualidades Correr

Pintar Un deporte

Recitar Cantar

Un juego

**¿Qué no haces muy bien?**

Nadar Contar chistes

Manualidades Correr

Pintar Un deporte

Recitar Cantar

Un juego

R... **SER...** sEr... **LA esENCia...** R

YO SOY . . .