

Autoestima



Expresión emocional



Competencias básicas

- Competencia en la comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

Objetivos



- Consolidar el autoconcepto a través de expresiones verbales.
- Detectar nuestros aspectos positivos.
- Mejorar el nivel de autoestima.

Recursos materiales



- ✓ Secuencia *¡Me gusto!* (Shrek 2).
- ✓ Témperas de colores.
- ✓ Ceras blancas.
- ✓ Ficha *¡Me gusto!*

Tiempo aproximado



45 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

La autoestima abarca diversos aspectos de la persona, desde lo físico hasta lo emocional y cognitivo. Sin embargo, en estas edades perciben de sí mismos básicamente su aspecto externo. Una de las tareas de la persona que pretenda mejorar la autoestima infantil consistirá en acompañarles en un proceso de auto-exploración, comenzando por su aspecto físico y continuando por su forma de ser y su capacidad para conseguir las pequeñas metas.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a

fase

Introducción y motivación

Se les pide que se sienten en corro en el suelo y les plantea la actividad señalando que van a ver unos dibujos animados en los que se dicen cosas muy bonitas. Se les advierte que tendrán que fijarse muy bien en las cualidades que cada uno de los personajes destaca de sí mismo, porque luego se hablará de las suyas:

“Cuando veamos estos dibujos animados, vamos a ver que se dicen cosas bonitas de un gato, un chico y un caballo. Estad muy atentos para saber qué dicen”.

2^{da}

fase

Shrek

Se verá la escena seleccionada de *Shrek 2* y se formularán algunas preguntas de aproximación:

- *¿Qué dicen las chicas del gato?, ¿que es muy bonito o muy feo?*
- *¿Qué dice el chico de su pelo?, ¿y de su nariz, que es pequeña o grande?*
- *¿Qué sabe hacer el caballo? ¿Trotar? ¿Relinchar? ¿Algo más?*



Se les comenta que hay muchas cosas de sus cuerpos bonitas que gustan, como puede ser el color de pelo, de los ojos, la estatura, etc.

A continuación, se van nombrando algunas partes del cuerpo (cara, pelo, orejas, ojos, labios, nariz, manos, pies) y les pide que digan en voz alta, qué parte de las señaladas les agrada más de sí mismos. Si fuera preciso, se les ayudará con preguntas dicotómicas: *“Oscar, ¿qué te gusta más de tu cuerpo: el pelo o el color de tus ojos?”*. Se debe de preguntar al menos una vez a todo el mundo.

Una vez que toda la clase haya nombrado su parte favorita, darán un fuerte aplauso.



3^a
fase

Más cosas que nos gustan...

El profesorado se sienta en el corro y les explica que hay otras muchas cosas que tenemos y nos pueden gustar, pero que no son partes del cuerpo, sino de nuestra "forma de ser": nuestra inteligencia, tranquilidad, obediencia, amabilidad, diversión, simpatía, etc.

"¿Os acordáis cuando estuvimos hablando de los Fraggles Rock? Para poder conocer su mundo, teníamos que demostrar que éramos buenas personas y que teníamos cualidades muy bonitas. ¿Alguien se acuerda de la cualidad que dijo en voz alta?"

Es importante pedirles que recuerden todo lo que dijeron en aquella ronda de cualidades, pero en el caso de que no se acuerden muy bien, se recurrirá a algunas preguntas que les ayuden a recordar sus cualidades positivas, como por ejemplo:

- *¿Qué haces mejor: pintar o cantar?*
- *Lo que más te gusta hacer en el cole es...*
- *Cuando tienes un sueño lo que haces es...*
- *¿Te gusta más un cuento o una peli?*
- *Tu mamá te felicita cuando tú...*
- *Te pones muy alegre cuando...*
- *Estás aprendiendo a...*
- *Un juego que se te da muy bien es...*



Una vez que se hayan recordado todas las cualidades positivas, se dará un fuerte aplauso.

4^a
fase

El cuaderno de los momentos mágicos

Se les invita a que escriban en su cuaderno su nombre con cera blanca (si aún no han adquirido esta habilidad, serán ayudados) y a continuación, escogerán un color de témpera para pintar toda la hoja, incluso por encima de donde han puesto su nombre.

Descubrirán algo mágico, pues a pesar de haber pintado por encima, el nombre de ellos permanecerá intacto, ya que como se quieren mucho, nada les puede hacer invisibles.





Espacio para el recuerdo

Para terminar, se pregunta al alumnado:

- ¿Os acordáis de cómo se llamaba la actividad?
- ¿Qué hemos visto en los dibujos animados?
- ¿Se decían cosas bonitas de ellos o cosas feas?
- ¿Ha sido muy difícil encontrar las cosas que nos gustan?, ¿qué hacemos bien?
- ¿Qué os ha gustado más?

Cuando vayáis a casa, le podéis contar a mamá y papá el truco de magia que hemos aprendido en clase, gracias al cual nuestro nombre ha permanecido intacto a pesar de haber pintado encima de él.



¡Me gusta!



Infantil **4** años

