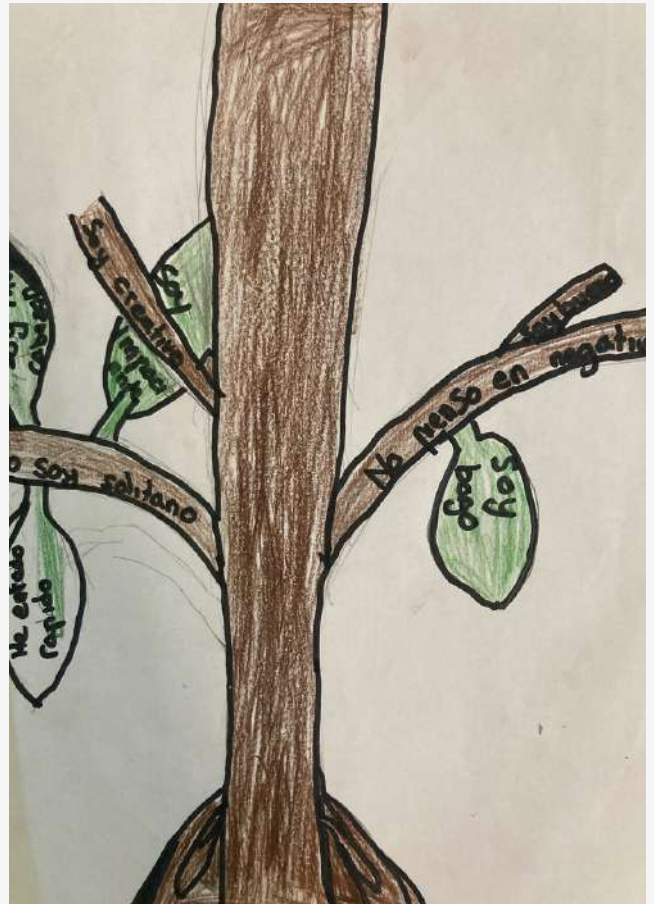


ASÍ SOY YO

AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVOS

- Ver nuestras cualidades positivas.
- Aceptar aquello negativo que está en nosotros.
- Desarrollar una imagen ajustada de uno mismo/a.
- Conocerse y aceptarse.



INCLUYE...

- Dos plantillas modelo (un árbol y una flor).
- Imágenes de cualidades para dialogar con el alumno/a.
- VARIABLE: Cada niño/a puede realizar su árbol de manera que: cada árbol es diferente porque todos somos diferentes.

PRETENDEMOS...

- La aceptación de uno mismo tal y como es.
- Ver las cualidades negativas como un punto de progreso e incluso aprender a sacarle lo bueno.
- Aceptar como somos es la clave de una buena autoestima y autoconcepto de esta manera, también mejorará cómo nos relacionamos con el otro.
- Cuando yo me acepto, soy capaz de aceptar al otro.

ASÍ SOY YO

AUTOCONOCIMIENTO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Hablaremos primero con el alumnado sobre sus gustos y aquello que no les gusta.
- Dejaremos que libremente nos cuenten sin juzgarlos.
- Les preguntaremos: ¿Sabéis qué significa conocerse?
- Les explicaremos que todos tenemos cosas buenas y malas y que forma parte de nosotros.
- Les diremos qué vamos hacer y les pondremos ejemplos porque en ocasiones les cuesta hablar de cualidades personales. (Anexo I)
- Les mostraremos un ejemplo para que les resulte más fácil. (Anexo II).
- Yo les he pedido que hagan sus propios árboles, porque ninguno saldrá igual y el objetivo es que comprendan que todos somos diferentes.
- Cada niño/a nos explicará su árbol.
- En la parte de aquello que no les gusta, dialogaremos sobre cómo podemos cambiarlo y aceptarlo. Buscaremos su alternativa. (Anexo III).
- REFLEXIÓN FINAL ¿Qué hemos aprendido?



EJEMPLOS DE IMAGENES PARA EL ALUMNO/A

ANEXO I



ORDENADO/A



ALEGRE



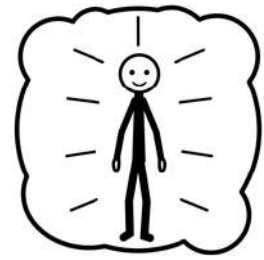
SIMPÁTICO/A



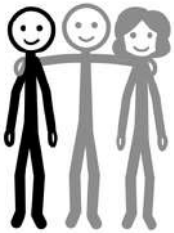
RESPONSABLE



BUENO/A



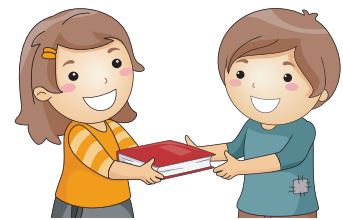
RESPETUOSO



BUEN AMIGO/A



ESTUDIOSO/A



GENEROSO/A



DIVERTIDO/A



CREATIVO/A



PACIENTE

EJEMPLOS DE IMAGENES PARA EL ALUMNO/A

ANEXO I



SOY NERVIOSO/A



LORO FÁCIL



ME ENFADO MUCHO



SOY MUY SENSIBLE



NO ME GUSTA MI VOZ



NO ME GUSTA MI CARA



ME PELEO MUCHO



ME DA VERGÜENZA
HABLAR EN PÚBLICO



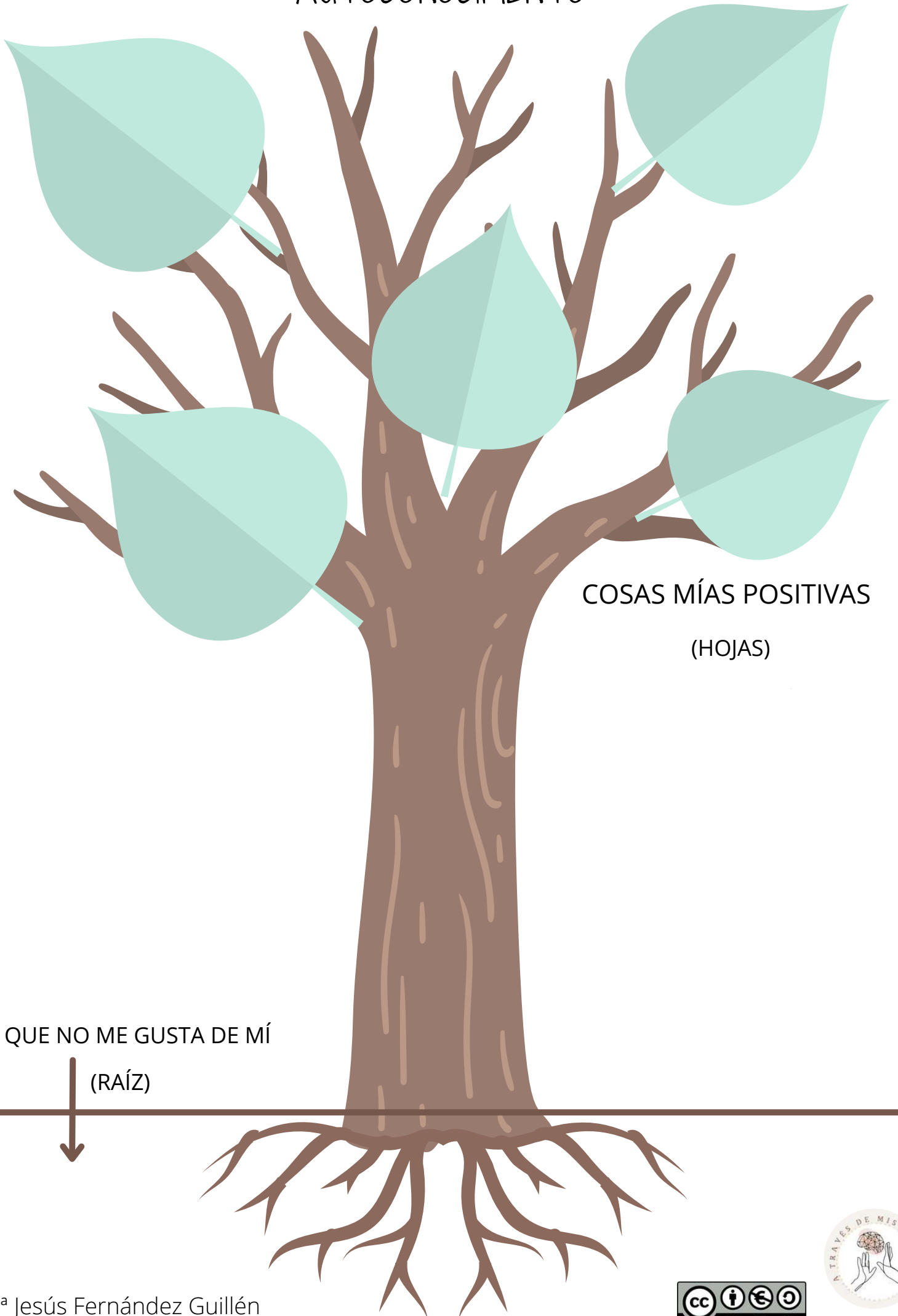
NO SÉ JUGAR AL FÚTBOL



EJEMPLO CON IMÁGENES ANEXO II



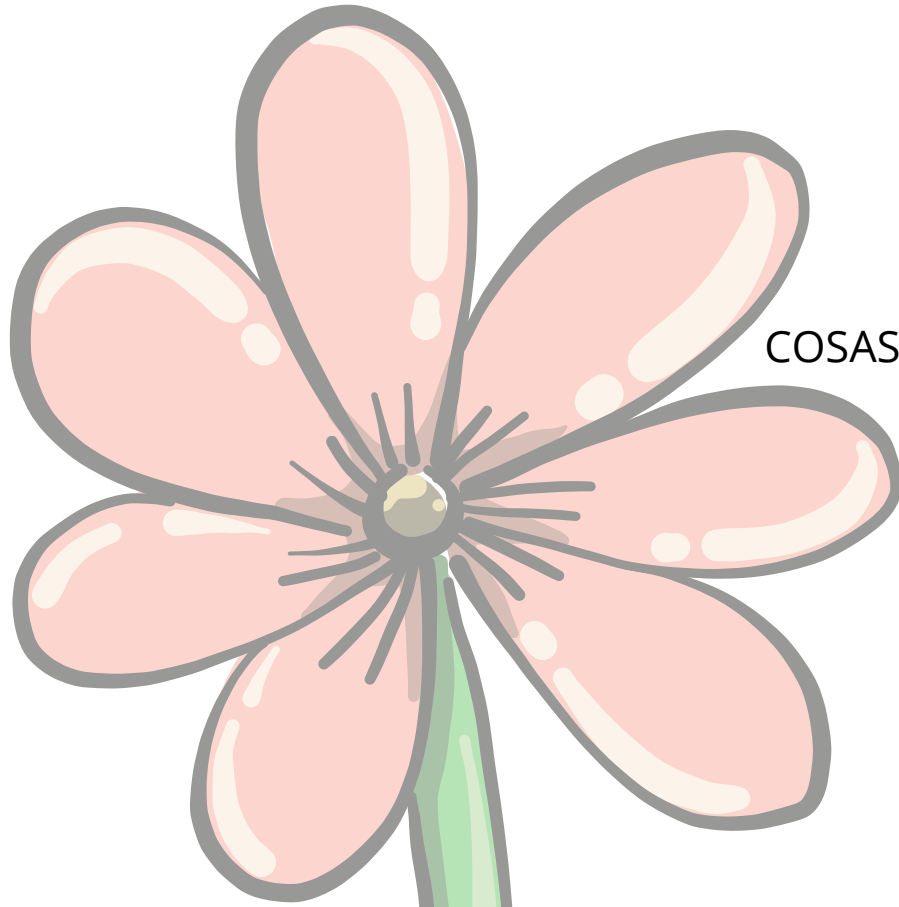
AUTOCONOCIMIENTO



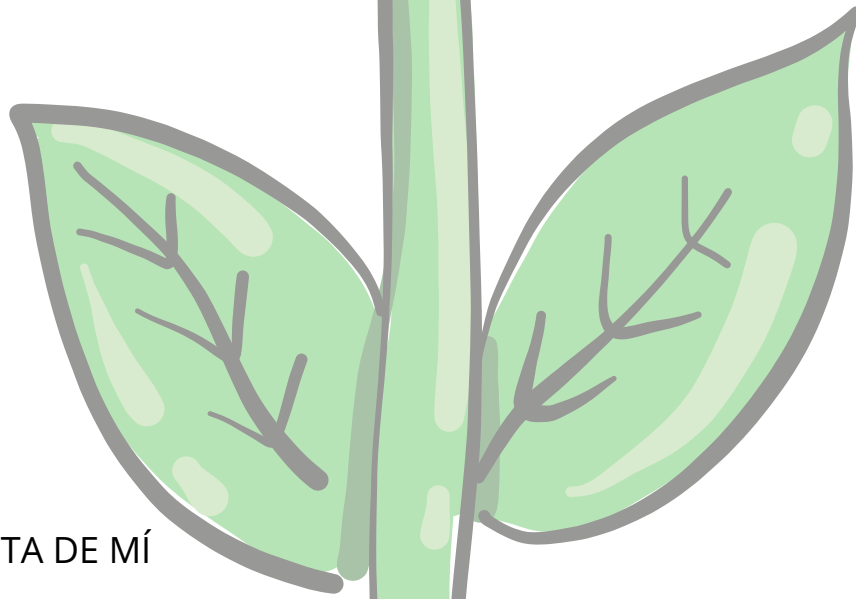
COSAS MÍAS POSITIVAS
(HOJAS)

LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ
(RAÍZ)

AUTOCONOCIMIENTO

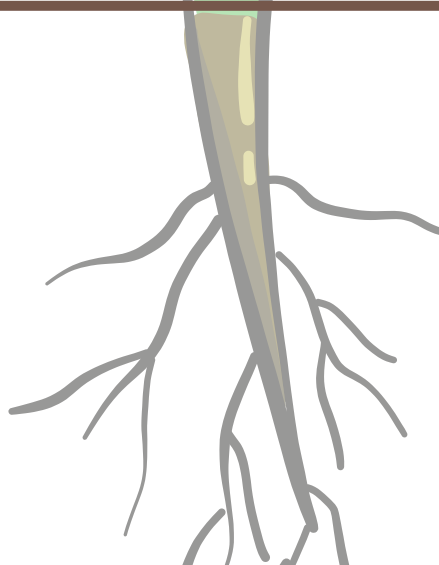


COSAS MÍAS POSITIVAS
(PÉTALOS)



LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ

(RAÍZ)



ALTERNATIVAS ANEXO III

LO QUE NO ME GUSTA

¿QUÉ PUEDO HACER?