



ANEXO 7

ACTIVIDAD 5.- ¿Y YO CÓMO SOY?

Vamos a trabajar ahora el autoconocimiento.

Esta actividad está dividida en dos partes, la primera se ayuda a que los niños y niñas identifiquen sus cualidades (Y yo... ¿Cómo soy) y la segunda va orientada a trabajar su autoestima (Gracias por tu valor)

Y yo.. ¿Cómo soy?

Secuencia

- 1.- Se les pide que se describan en un folio, se dibujan a ellos mismos e indican sus características físicas más relevantes.
- 2.- Después se les pide que dibujen a su pareja, cuando hayan terminado han de comparar entre ellos y ellas, las descripciones que han hecho.
- 3.- Más tarde, hay un tiempo para compartir, todas las parejas ponen en un lugar visible los dibujos que se han hecho, otra variante de esta actividad y si es posible, es que se hagan una fotografía pero sólo de sus manos, para evitar problemas en relación al tratamiento de estas imágenes. Después, introducimos la reflexión acerca de si con independencia de nuestros rasgos físicos todos y todas somos personas.
- 4.- Después se les pide que recojan cuáles son sus cualidades, utilizando como referencia el listado que aparece a continuación.





1. Soy un buen amigo o amiga
2. Escribo bien
3. Tengo buena memoria
4. Pienso antes de actuar
5. Soy constante en las cosas que empiezo
6. Soy deportista
7. Soy buen compañero o compañera
8. Soy colaborador o colaboradora
9. Escucho los demás
10. Sé guardar un secreto
11. Comparto con los demás
12. Me esfuerzo
13. Bailo bien
14. Soy limpio o limpia
15. Tengo unos ojos bonitos
16. Canto bien
17. Soy bueno o buena en algunos juegos
18. Leo bien
19. Tengo buenas ideas
20. Se me dan bien las Matemáticas
21. Aprendo canciones con facilidad
22. Soy ordenado u ordenada
23. Se me da bien el Inglés
24. Dibujo bien
25. Tengo un pelo bonito
26. Cuido mi salud
27. Caigo bien a los demás
28. Soy guapo o guapa
29. Me porto bien en casa
30. Soy fuerte
31. Me relaciono con la gente con facilidad
32. Tengo buen humor
33. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas
34. Soy comprensivo o comprensiva con los demás
35. Me gusta ayudar a los demás
36. Soy responsable
37. Me concentro con facilidad
38. Soy trabajador o trabajadora
39. Hablo bien en público
40. Las dificultades no me desaniman
41. Me acepto como soy
42. Defiendo mis ideas
43. Tengo buena imaginación
44. Es difícil que me desanime
45. Me gusta mi aspecto físico
46. Me intereso por las noticias
47. Soy educado o educada
48. Aprendo con facilidad
49. Consigo lo que me propongo
50. Reconozco mis errores
51. Me entretengo con facilidad
52. Aprendo de los errores
53. Intento resolver mis propios problemas
54. Tengo capacidad de motivarme
55. Soy alegre
56. Suelo defenderme de las injusticias
57. No me dejo llevar por los demás
58. Me gusta aprender cosas nuevas
59. Ayudo en casa
60. Soy buena persona

De este listado, deben resaltar 5 cualidades que crean que son las que más les identifican. Se resalta lo positivo de todas las cualidades recogidas en el listado. Es importante asegurarnos que todos los niños y niñas seleccionan, al menos, 5 cualidades de las recogidas en el listado anterior.

Gracias por tu valor

Ahora toca reforzar la autoestima. Inicialmente les hemos pedido a los niños y niñas que se describan, ahora es interesante que sean conscientes de cómo les ven los demás y de la impor-





tancia que tienen para nosotros y nosotras sus opiniones.

Secuencia

- 1.-Les colocamos en parejas y cada uno ha de pensar una cualidad positiva del otro miembro de la pareja, lo escribe en un papel y se lo entrega.
- 2.-Después todos y todas abrimos los papelitos. Es importante insistir en que lo que le escribamos al compañero o compañera ha de ser algo positivo.
- 3.-Más tarde, colgamos todos los mensajes positivos en un lugar visible del aula. El profesor o profesora refuerza la importancia de los mensajes positivos, lo bien que nos sentimos cuándo dicen cosas positivas de nosotros y de cómo tenemos que valorar a los demás.

