

## SESIÓN 1: “CONOCIÉNDOME MÁS”



### ¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes identifiquen, reconozcan y valoren las características que los hacen ser únicos e irrepetibles; así como las de sus compañeros y compañeras.



### Ideas clave:

- La autoestima es tener confianza en nuestra capacidad para pensar y hacer las cosas necesarias para afrontar los problemas de la vida sintiéndonos merecedores y merecedoras de felicidad.
- Para fortalecerla, es importante promover el **autoconocimiento**, es decir, el reconocimiento de nuestras características, pensamientos y sentimientos.
- Demostrarnos **aprecio** teniendo una valoración positiva hacia uno mismo de modo que podamos sentirnos orgullosos y orgullosas de quiénes somos y de nuestros logros; reconociendo nuestras habilidades, capacidades y fortalezas
- Nos relacionamos con los y las demás de manera más abierta y sincera, demostrando **apertura**, teniendo en cuenta sus características, ideas y sentimientos de las cuales podemos aprender.



### Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Inicio • Mi cuerpo en movimiento	10 min.	
Desarrollo • Mi cuerpo y mi respiración • Acerca de mí  • Pequeños regalos.	5 min. 15 min.  10 min.	- Ficha de trabajo: “Acerca de mí”, Ficha para grafitti, colores, plumones, etc. - Cordeles, ganchos, masking tape, figuras de regalos para escribir.
Evaluación y cierre • ¿Qué aprendimos hoy?	5 min.	Papelote: ¿Qué aprendimos hoy?



### Antes de iniciar la sesión

1. Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
2. Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus alumnos y alumnas.
3. Dales la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

## PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

### INICIO



10 minutos

Da la bienvenida a tus alumnos y alumnas, coméntales que el día de hoy hablarán sobre la autoestima. Recoge las ideas que ellos y ellas tengan sobre el tema. Invítalas a participar de la primera actividad “Mi cuerpo en movimiento”, la cual busca que los chicos y chicas se conecten con su cuerpo y tomen consciencia de las diferentes formas y expresiones que éste adopta al personificar diferentes roles. De esta forma, se busca que ellos y ellas puedan reconocer, como punto de partida, que todos y todas tenemos cualidades diferentes y que nos hacen únicos. Para ello, pide a los chicos y chicas que guarden sus materiales y presten atención a las indicaciones.

### **“Mi cuerpo en movimiento”**

*Se pide a chicos y chicas que se desplacen por el espacio, caminando y respirando. Pueden estirar sus extremidades y soltar sus manos y pies. Invítalos a que piensen en los diferentes elementos de la naturaleza, en sus características, las formas que adoptan, etc. Ahora invítalos a que representen usando su cuerpo y su voz el elemento que menciones. Por ejemplo: “Ahora, quiero que pensemos en una hoja y que lo representemos... somos esa hoja, nos vamos moviendo al vaivén del viento.. ¿Cómo se desplaza? ¿Hace algún sonido?...” Repite el mismo ejercicio mencionando otros elementos tales como: piedra, árbol, río, montaña, flor, etc.*



### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Todos los elementos los representamos igual? ¿Por qué?
- ¿Cómo se desplazaban? ¿Qué sonidos hacían?
- ¿Creen que estos serían iguales en las diferentes estaciones?

## Cierre:

- Todos los elementos de la naturaleza poseen características que los diferencian de los y las demás. Estas van de acuerdo a su naturaleza, sus funciones, al clima, al lugar en el que se encuentran. Ninguno de ellos es más importante que otro pues todos tienen su función y lugar en el planeta.
- De la misma manera, nosotros y nosotras tenemos características diferentes: desde cómo nos vemos, cómo sentimos y cómo pensamos. Todos somos únicos e igualmente importantes y cumplimos una función en nuestra familia, nuestra aula, y en el mundo.

## DESARROLLO

### Actividad 1: "Mi cuerpo y mi respiración"



5 minutos

Una vez que nos hemos dado cuenta que somos diferentes y únicos, se continuará con la actividad "Mi cuerpo y mi respiración". Esta busca que los chicos y las chicas canalicen la energía generada en la actividad anterior y enfoquen su atención en ellos y ellas mismas a través de la respiración. De este modo, los predispone a profundizar en sus propias características y cualidades, las cuales serán trabajadas posteriormente. Para ello, invita a los chicos y chicas a sentarse cómodamente en sus sillas y a escuchar la indicación.

#### **"Mi cuerpo y mi respiración"**

*"Se les pide que cierren sus ojos por un momento, y empiecen a respirar lentamente, tomando todo el aire por la nariz y luego soltando todo el aire por la boca. Se realiza dos veces más manteniendo los ojos cerrados. Ahora se les invita a imaginar que empiezan a sentir un calorcito que se posa primero en los dedos de sus pies, e irá subiendo hasta cubrir todo su cuerpo. Pasando por sus tobillos, sus piernas, sus rodillas, su barriga, su pecho, sus brazos, hasta sus dedos y sube por su cuello hasta que se posa en sus cabezas".*

*❖ Si las alumnas y los alumnos no desean cerrar los ojos se les puede sugerir que dirijan su mirada hacia un punto fijo. Esto los ayudará a concentrarse.*



#### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Pudieron imaginar el calorcito? ¿Por dónde pasó?
- ¿Será importante poner atención a nuestro cuerpo?
- ¿Será éste igual al de los y las demás?

## Cierre:

- Todos y todas tenemos un cuerpo que forma parte de cómo somos. Que es único y valioso tal y como es. Es importante que le prestemos atención pues puede estar dándonos información sobre cómo nos sentimos o qué necesitamos.
- Prestar atención a nuestra respiración nos ayuda a ponernos en contacto con nuestro cuerpo y centrar la atención en nosotros y nosotras mismas, conectándonos con nuestro interior.

## Actividad 2: "Acerca de mí"



10 minutos

Con la atención enfocada en ellos y ellas mismas, invita a los chicos y chicas a realizar la ficha de trabajo "Acerca de mí", la cual busca que identifiquen sus características, habilidades y gustos a través de un autorretrato y el llenado de frases incompletas.

**"Acerca de mí"**

Entrega a los chicos y chicas la ficha "Acerca de mí", invítalas a que la llenen colocando los detalles que deseen, pueden utilizar los materiales que gusten. Lee en voz alta las frases incompletas que se encuentran en la hoja para que las completen.

❖ Este es un trabajo personal que si gustan, podrán compartir con los y las demás posteriormente. Si no fuera el caso, invítalas a realizar un grafitti con su nombre donde puedan expresarse libremente.

**ACERCA DE MÍ**

LOS CLÁSICOS:  
Mi cumpleaños: \_\_\_\_\_  
Tengo \_\_\_\_\_ años

MIS FAVORITOS:  
En mis tiempos libres: \_\_\_\_\_  
Las personas que me son: \_\_\_\_\_

LOS QUIERO  
Quiero conocer: \_\_\_\_\_  
Quiero aprender: \_\_\_\_\_  
Quiero ser: \_\_\_\_\_

MI LENGUAJE SEÑALADO:  
Me gusta: \_\_\_\_\_ No me gusta: \_\_\_\_\_  
Yo soy: \_\_\_\_\_  
No me gusta: \_\_\_\_\_

Soy bueno/a en: \_\_\_\_\_  
Yo soy: \_\_\_\_\_  
No me gusta: \_\_\_\_\_

Ser feliz es \_\_\_\_\_



### Recuerda:

La ficha de trabajo "Acerca de mí" y el Grafitti son herramientas a través de las cuales los chicos y las chicas expresarán y plasmarán su forma de ser y pensar. Por tanto, es importante promover un clima en la que no se sientan juzgados o juzgadas por la ejecución de éste. Tanto por parte del docente como por los compañeros y compañeras.

### Actividad 3: Pequeños regalos



15 minutos

Recoge los grafitis de todas las chicas y los chicos y colócalos en un lugar visible del aula. Por ejemplo, pueden ser colocados en un tendedero o en la pizarra. Luego, invita a los y las alumnas a realizar la actividad: "Pequeños regalos", la cual consiste en elaborar un mensaje o dibujo (dependiendo de la edad) que exprese afecto y cariño hacia el compañero o la compañera. A través de ella, se busca que los chicos y las chicas se reconozcan como personas merecedoras de afecto siendo tal y como son, con sus características físicas, gustos, intereses, etc. Asimismo, se den cuenta que los y las demás si bien son diferentes a ellos y ellas, son igual de importantes y valiosos.

#### "Pequeños regalos"

*Entrégales la figura de regalos e invítales a decorarla y llenarla con una frase que exprese cariño y afecto. Una vez terminado recoge las figuras y colócalas al azar, junto a los grafitis de modo que cada uno tenga un regalo.*

*Invítales a observar los trabajos y los regalos que cada uno y cada una recibió. Finalmente, pídeles que recojan su trabajo y su regalo y que vuelvan a sus sitios.*

*❖ Si algún chico o chica no se le ocurre qué escribir en el regalo, invítale a pensar en qué frases le gustaría recibir a él o ella. También puedes preparar un listado de frases que los chicos y chicas puedan utilizar.*



Ejemplos de frases:

- ❖ Eres único, única
- ❖ Eres valioso, valiosa
- ❖ Eres buen amigo, amiga
- ❖ Tú compañía es la mejor
- ❖ Eres capaz
- ❖ Eres talentoso, talentosa

#### Preguntas para la reflexión:

- Respecto a la ficha de trabajo: ¿Qué les pareció? ¿Fue fácil o difícil completar las frases? ¿Por qué creen eso?
- ¿Creen que todos tendrán la misma información? ¿Por qué?

- Respecto al mural: ¿Qué observaron? ¿Todos los grafitis eran iguales? ¿Por qué?
- ¿Les fue fácil o difícil hacer “pequeños regalos” a sus compañeros y compañeras? ¿Por qué?
- ¿Qué mensajes encontraron? ¿Cómo se sintieron al verlos?

### **Cierre:**

- Cada uno y una de nosotros posee un conjunto de características particulares, una forma de ser, pensar y hacer que nos identifica como Lucía, Pablo, Luis, etc. Y que, nos hace únicos, irrepetibles y valiosos.
- Ninguno es mejor o peor que otro por tener tal o cual característica, sino que todos somos valiosos tal y como somos. Por tanto, todos y todas merecemos recibir nuestro propio respeto y afecto y también el de los y las demás.
- Es importante respetar y valorar a nuestros compañeros y compañeras. Pues, así como nosotros, ellos y ellas merecen ser bien tratados.

### *Evaluación y cierre*



*5 minutos*

Finaliza la sesión recogiendo las ideas y opiniones de los chicos y chicas sobre la actividad. Para ello utiliza un papelote con el dibujo de un regalo. Invita a que respondan la siguiente pregunta: “¿Qué aprendimos hoy? Indícales que escriban dentro del regalo sus respuestas. También podrías recoger sus respuestas a manera de lluvia de ideas y escribirlas en el papelote.

Puedes cerrar la sesión brindando este mensaje final:

*“Felicitaciones chicos y chicas por el trabajo del día de hoy. En cada ejercicio pusieron mucho empeño y compartieron con sus compañeras y compañeros. Juntos hemos aprendido que cada uno de nosotros tenemos características que nos hacen especiales. Todos somos valiosos y valiosos y merecemos cariño y palabras de afecto. Además, somos capaces de dar amor y afecto a los y las demás”.*