

SESIÓN 2: "ME QUIERO"

*¿Qué buscamos?:*

Que las y los estudiantes comprendan que, como seres humanos, poseemos cualidades positivas, pero también debilidades, limitaciones y errores. Sin embargo, seguimos siendo sujetos de derechos y merecemos ser felices y recibir Buen Trato.

*Ideas clave:*

- La autoestima implica la **aceptación** es decir, reconocer que, así como poseemos cualidades positivas, también tenemos debilidades, limitaciones y podemos cometer errores. Éstos, no nos hacen menos valiosos o nos descalifican como personas, sino que nos recuerda que somos humanos y que no somos perfectos.
- Es importante adoptar una actitud positiva, cariñosa, comprensiva, de **afecto** y de cuidado hacia uno mismo o una misma, en lugar de centrarnos en la crítica o en el reproche. De esta forma, podremos darnos cuenta que todo aquello que consideramos negativo, son en realidad oportunidades para crecer y ser mejores.
- El Buen Trato fortalece nuestra autoestima; es así que, al sentirnos reconocidos y valorados mejora nuestra autopercepción, el aprecio por nuestras capacidades y la aceptación de nuestras debilidades.

*Resumen de la sesión*

<i>Actividad</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Materiales</i>
Inicio • "Baño de luz"	5 min.	
Desarrollo • Reto grupal "Pelota en camino"	10 min.	- Cartulinas A4, pelota de plástico.
• Ficha de trabajo: "No soy tan imperfecto"	15 min.	- Ficha de trabajo, lápiz, lapicero, colores
• El Buen Trato fortalece nuestra autoestima	10 min.	- Fichas con casos, papelógrafos, plumones gruesos
Evaluación y cierre • ¿Qué aprendimos hoy?	5 min.	- Ficha de evaluación

*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. Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

INICIO



5 minutos

Actividad 1: "Baño de Luz"

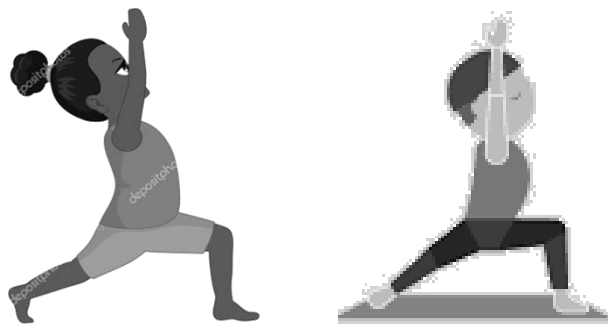
Da la bienvenida a tus alumnos y alumnas, coméntales que el día de hoy continuarán hablando sobre el tema de la autoestima. Recoge las ideas que ellos y ellas recuerden que se trabajó en la sesión anterior.

Invítalos a participar de la primera actividad "Baño de Luz", la cual busca que los chicos y chicas inicien la sesión recordando que son personas valiosas tal y como son, a través de un ejercicio de visualización. Para ello, se les pide que guarden sus materiales y presten atención a las indicaciones.

"Baño de Luz"

Pídeles que se pongan de pie y que estiren sus extremidades. La idea es que se vayan sintiendo cómodos con su cuerpo antes del ejercicio. Indícales que escuchen las indicaciones y observen con atención los movimientos que usted hará para que luego los repitan.

"De manera simbólica representaremos un baño de luz, para ello, párate con el pie izquierdo hacia delante y las palmas de las manos frente a frente, levanta tus manos sobre tu cabeza y luego muévelas hacia abajo como si te estuvieras bañando con luz. Realízalo con mayor detenimiento una vez más, mientras subes tus manos inhala lentamente y siente como ese baño de luz te ve envolviendo y llenando cada parte de tu cuerpo... de tu interior. Poco a poco empiezas a brillar, a ser esa luz dorada llena de tus cualidades, confianza, valor, fortaleza. Luego, cuando bajes las manos y exhales, deja ir cualquier cosa negativa que se encuentre dentro de ti".



Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Sienten algo diferente dentro de ustedes?
- ¿Qué podrá significar el que seamos una luz dorada?

Cierre:

- Todos y todas tenemos características que nos hacen brillar como la luz dorada, es decir, que nos hacen únicos, especiales y valiosos.
- Así, cuando estamos en el aula, en el grupo de amigos, con la familia, cada una y uno lleva consigo esa luz dorada e ilumina de forma muy especial lo que le rodea.
- Todos y todas poseemos esa luz, esas características especiales. Ninguno es más o menos brillante que el otro o la otra. Cada uno es igual de valioso y valiosa.
- Todos y todas tenemos nuestro propio brillo, que se manifiesta en nuestra forma de ser, nuestros gustos, deseos e intereses.

DESARROLLO

Actividad 1: "Reto grupal: La pelota en camino"



10 minutos

Una vez que nos hemos dado cuenta que somos diferentes y únicos, se continuará con la actividad "La pelota en camino". Este es un reto grupal lúdico con el que se busca que los chicos y las chicas se den cuenta que, como seres humanos tenemos debilidades, limitaciones y podemos cometer errores. Sin embargo, podemos aprender de ellos. Para ello, ten preparados los materiales que necesitarás (cartulinas A4 para cada uno, pelotas de plástico) y pide que escuchen atentamente a las indicaciones:

"La pelota en camino"

Invítales a ponerse uno al lado del otro formando un círculo grande. Entrégale a cada uno una hoja de cartulina A4 de color y pídeles que escuchen atentamente a las instrucciones: "Este reto consiste en pasar una pelota de participante a participante de modo que logre dar una vuelta completa al círculo. Para ello, deberán usar las hojas como un puente que, al conectarse con el de sus compañeros y compañeras, formen el camino a través del cual pasará la pelota".

**Puedes agregarle dificultad al reto pidiendo que lo hagan en un intervalo de tiempo cada vez más reducido o agregando un mayor número de pelotas.*

** Recuerda a los chicos y chicas que es importante que practiquen el Buen Trato durante el desarrollo del reto. Si la pelota se llegase a caer durante el recorrido, continua donde se quedaron, no hagas que empiecen desde cero, pues eso podría generarles frustración dificultando la reflexión final.*



Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les ha parecido la actividad? ¿fácil o difícil?
- ¿Todo el tiempo la pelota se mantuvo en el camino? ¿Por qué?
- Cuando se cayó, ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron?
- Y finalmente, ¿Cómo lo lograron?

Cierre:

- Si bien todos y todas hicimos nuestro mejor esfuerzo y estuvimos atentos y atentas durante el reto, también tuvimos dificultades, quizás en algún momento se nos escapó la pelota o nos sentimos nerviosos o nerviosas de equivocarnos. Así, esto nos pasa también en nuestras vidas. De repente, cuando estamos en el colegio, en casa, practicando algún deporte o haciendo alguna actividad podemos cometer algún error, nos podemos equivocar.
- Y, cuando esto pasa, algunos de nosotros y nosotras nos sentimos mal, nos culpamos y nos frustramos. Sin embargo, es importante recordar que ese error puede ser una oportunidad para hacerlo mejor la próxima vez o hacer algo diferente.

Actividad 3: “No soy tan imperfecto”



15 minutos

Dado que los chicos y las chicas ya han reflexionado sobre la cualidad humana de equivocarse, ahora, a través de la siguiente ficha de trabajo “No soy tan imperfecto”, se busca que éstos y éstas identifiquen que, así como pueden cometer errores, también son capaces de aprender de ellos y lograr lo que se propongan.

“No soy tan imperfecto”

Invítales a reflexionar sobre las metidas de pata que alguna vez hayan tenido y las expresen, a través de un dibujo o palabras, en la parte izquierda de la ficha de trabajo. Asimismo, que reflexionen y coloquen en la parte derecha algunos de los logros que hayan alcanzado y de los que se sientan orgullosos y orgullosas.

Una vez que terminen de desarrollar la ficha pídeles que de forma voluntaria compartan algunas de las cosas que escribieron o dibujaron.

A modo de reflexión lean todos y todas en voz alta el mensaje que se encuentra en la parte inferior de la misma: “¡Todos y todas somos capaces...”

“No soy tan imperfecto”

TODAS Y TODOS EN ALGUN MOMENTO DE NUESTRAS VIDAS HEMOS METIDO LA PATA.	AUNQUE COMETAMOS ALGUNOS ERRORES SOMOS PERSONAS CAPACES QUE HEMOS PODIDO APRENDER Y LOGRAR MUCHAS COSAS.
¿PODRÍAS CONTARNOS 3 OCASIONES EN LAS QUE TE HAYA PASADO?	¿PODRÍAS CONTARNOS ALGUNAS COSAS QUE HAYAS LOGRADO?
<p>todos y todas somos capaces de hacer y aprender muchas cosas. En el camino a veces nos equivocamos pero eso no significa que fracasamos sino que tenemos una oportunidad para ser mejores! ERES VALIOSO E IMPORTANTE. ¡MERECE SER FELIZ!</p>	

Preguntas para la reflexión:

- Respecto a las medidas de pata: ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha resultado fácil o difícil pensar en ellas? ¿Será normal que ocurran? ¿Por qué?
- Respecto a los logros alcanzados: ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha resultado fácil o difícil pensar en ellos? ¿Recuerdan que sensaciones tuvieron cuando los alcanzaron? ¿Podrán seguir teniendo más logros? ¿Por qué?

Cierre:

- Como nos hemos dado cuenta, todos y todas alguna vez hemos cometido errores y, es muy posible, que lo sigamos haciendo. Como vimos en la dinámica anterior, esto se da porque es parte de nuestra naturaleza y depende de nosotros tomarlos como una oportunidad para mejorar.
- Sin embargo, también somos personas que hemos logrado muchas cosas, de las cuales estamos orgullosas y orgullosos. En el camino, quizás nos hayamos equivocado y hayamos tenido que volver a empezar o a hacer algo diferente. Pero, tras varios intentos, hemos podido lograrlo.
- Es importante no sólo enfocarnos en nuestros errores o en aquellas cosas que no podemos hacer; sino por el contrario, reconocer que a pesar de ellos, somos personas capaces de lograr aquello que nos proponemos.

Actividad 4: “El buen trato fortalece nuestra autoestima”



10 minutos

Invita a los chicos y chicas a participar de la actividad: “El Buen Trato fortalece nuestra autoestima” que consiste en el análisis de casos en los que no está presente el Buen Trato y que busca que las y los participantes se reconozcan como sujetos de derechos y merecedores de recibir un Buen Trato. Para ello, ten preparado los materiales que necesites (Casos para analizar, papelógrafos, plumones).

“El Buen Trato fortalece la autoestima”

Invítales a formar grupos de 5 a 6 personas, luego entrégales un caso a cada uno y motívalos a leerlos y reflexionar sobre los personajes y las acciones que éstos realizan respondiendo un conjunto de preguntas.

Al finalizar el trabajo en grupo anímalos a compartir en plenaria sus respuestas.



Casos para analizar:

1. Es la hora del recreo y niños y niñas juegan en el patio. Marcos, el profesor de arte, le pide a Juanita que le ayude a llevar los materiales a la sala de profesores. Juanita acepta aunque quiere ir a jugar con sus amigos y amigas. En el camino, una pelota cae y los materiales terminan en el piso. Mientras Juanita recoge los materiales se escuchan risas y algunas palabras de burla. Juanita se apresura y sonrojada llega a la sala de profesores.

** Al finalizar la discusión del caso, hacer énfasis en los siguientes componentes del Buen Trato: Reconocimiento, empatía y comunicación.*

2. Pablo sale del colegio muy cansado y con hambre. Quiere llegar rápido a casa, se imagina el rico almuerzo que lo espera. Al llegar, ve sólo a su hermana haciendo sus tareas. La saluda rápido, deja sus cosas y coge el plato de comida que estaba sobre la mesa. Ya en su cuarto, satisfecho, escucha a lo lejos que su hermana lo llama. Al salir, ve a su hermana triste, ella le dice que el plato de comida lo dejaron para que compartieran los dos.

Al finalizar la discusión del caso, hacer énfasis en los siguientes componentes del Buen Trato: Empatía y comunicación.

3. Marita está muy emocionada por ir al cumpleaños de su mejor amiga. Ella le ha dicho que será una gran fiesta, y todas sus amigas y amigos de la promo irán. Llegando a casa, muy segura que le dará el permiso para ir, le cuenta a su mamá. Sin embargo, ella le dice que no irá porque en una ocasión anterior llegó muy tarde a casa. Marita, muy molesta, le dice: «Es la fiesta de mi mejor amiga, no puedo faltar. ¿Por qué siempre me molestas?. No me entiendes!». Se va a su cuarto y cierra la puerta.

Al finalizar la discusión del caso, hacer énfasis en los siguientes componentes del Buen Trato: Empatía, comunicación y negociación.

Preguntas para reflexionar por caso:

- ¿Qué está ocurriendo en la escena?
- ¿Cómo crees que se sienten los personajes?
- ¿Está presente el Buen Trato? ¿Por qué?
- Si estuvieras en la situación, ¿harías algo diferente?
- ¿Conoces alguna situación en donde no esté presente el Buen Trato?

Cierre:

- - Todos y todas, cuando nos relacionamos con los y las demás, ya sea en el colegio, en el hogar, en la academia deportiva, o en otros espacios, tenemos derecho a recibir un Buen Trato. Así mismo debemos brindar un Buen Trato a los y las demás.

- El Buen Trato es una forma de relacionarnos que se basa en el reconocimiento de que todas las personas somos iguales y tenemos el mismo valor.
- Merecemos ser tratados con respeto y consideración, incluso cuando nos equivocamos; pues, tenemos derechos que nos respaldan y que tienen como función protegernos de situaciones que puedan poner en riesgo nuestra vida.

Evaluación y cierre



5 minutos

Finaliza la sesión recogiendo las ideas y opiniones de los chicos y chicas sobre la actividad; para ello, utiliza la prueba de salida, entrégala e invita a desarrollarla. Puedes cerrar la sesión brindando este mensaje final.

“Felicitaciones chicas y chicos por el trabajo del día de hoy. En cada ejercicio pusieron mucho empeño y compartieron con sus compañeras y compañeros. Para terminar, alguien me puede decir ¿Qué aprendimos el día de hoy? Cada uno de nosotros tenemos cualidades positivas, pero también a veces podemos equivocarnos. En estos casos, podemos elegir ser nuestros mejores amigos y amigas aceptándonos y queriéndonos. Recordemos que merecemos recibir un Buen Trato y que nuestros derechos sean respetados”.