

*"El ayer es historia,  
el mañana es un  
misterio; sin  
embargo, el hoy es un  
regalo por eso se le  
llama presente".*



AREQUIPA – PERÚ

# Autoestima

# INTEGRANTES

Arias Román Jhoani Maritza  
Calla Juárez Susana Jéssica  
Huancollo Coaquira Marco Antonio  
Monterrey Carpío Rosario Nilda  
Núñez Alarcón Brenda Viviana Macarena  
Orihuela Rojas Rosa Ángela  
Ramírez Roque María de Fátima  
Rodríguez Armas Pamela Carmen  
Sucasaire Herrera Vanesa Frida  
Carolina Camila

# INDICE

¿Qué es autoestima? .....	3
Autoestima ¿para qué?.....	3
Como se forma la autoestima.....	4
La Autoestima ¿Por Qué Es Una Necesidad Psicológica? .....	5
Componentes De La Autoestima.....	5
Fundamentos de la autoestima.....	7
Tipos de autoestima Formación de la autoestima.....	7
Formación de la autoestima.....	8
Dimensiones de la autoestima .....	9
Estrategias para desarrollar la autoestima.....	10
La autoestima en la adolescencia.....	13
Alta autoestima .....	13
Consecuencia de la autoestima alta.....	15
Características de una autoestima positiva.....	16
Baja autoestima.....	17
Actividades.....	18
Bibliografía.....	24

# LA AUTOESTIMA

## ¿Qué es autoestima?

Es el sentimiento de valor y satisfacción que nos otorgamos a nosotros mismos. Es decir sentirse digna de ser querida y amada, y sentirse capaz.

Se construye a base de: El propio carácter, experiencias y diversas situaciones. Esta valoración se va construyendo día a día. La familia es la clave para que una persona se siente valiosa.

Solo tras la experiencia de saberme amado podré yo llegar a aprender a amar a los demás. Amar se aprende siendo amado, es sencillo para que una persona pueda valorarse en lo que es, tiene que haber tenido la experiencia de haberse sentido querido sin condiciones, por sí mismo. Sentirse digno de ser querido Sentirse capaz



## Autoestima ¿para qué?

La autoestima es como el lubricante de un círculo beneficioso que facilita el funcionamiento correcto de todo nuestro sistema.

Esta genera la aceptación, respeto hacia nosotras mismas e interés por nuestro desarrollo, al final como fruto de todo el proceso encontramos el proyecto de vida que nos abre al futuro y a las demás personas.

La autoestima mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia, ayudándonos a conocer aspectos de nosotros mismos; aptitudes, cualidades, intereses a aceptarnos, respetarnos y querernos



# ¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima se forma cuando uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, como: experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general.

- En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, e identificamos las partes de nuestro cuerpo.
- También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos van aceptar y personas que nos van rechazar.

A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer.

## ➤ Durante la adolescencia:

La fase más crítica sobre el desarrollo de la autoestima, es durante la etapa de la adolescencia donde se tiene que forjar una identidad firme y conocer su rol como individuo:

- Precisa también el apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, para crear confianza en sí mismo.
- Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, que es confiar en sus propios recursos.
- Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez.
- Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos fáciles y no gratificantes, y a la larga serán destructivos para el como la drogadicción.



Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.

# La Autoestima ¿Por qué es una necesidad psicológica?



Es una necesidad psicológica que demos de alcanzar para tener más cualidades que defectos y alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad.

Nos ayuda a:

- Seguir adelante con nuestros planes y proyectos.
- Porque hace crecer nuestra imagen interna, nos da fuerza. Mantiene la motivación ante fracasos y fallos
- Nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores, manteniendo una conducta positiva asumiendo, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia.

## Componentes De La Autoestima

- A todos, sin distinción de sexo ni de edad, nos gratifica sabernos aceptados, ser apreciados, cuidados y queridos.
- Cuánto más en este sentido nos sintamos “afirmados”, más se fortalecerá nuestra autoestima y más equilibrado nuestro “estar” emocional.
- Parece, pues, muy importante el hecho de aprender a desarrollar la autoestima personal. Porque conseguirlo es conveniente y ventajoso.



## Conductas de niños con:

Autoestima positiva	Autoestima negativa
Activo, siente curiosidad por los alrededores	Algo pasivo, tiende a evitar nuevas experiencias, establece contactos limitados
Hace amigos con facilidad	Solitario los padres lo tienen por un buen chico.
Tiene sentido del humor, es un buen deportista se ríe de sí mismo.	Tiende a ser serio, hipersensible, tiene miedo a que se rían de él.
Hace preguntas, define problemas, participa voluntariamente en la planificación de programas y proyectos.	Evita meterse en problemas, planifica en términos de pensamientos desiderativos.
Siente un cierto orgullo por las contribuciones propias.	Afirma contundentemente sus habilidades y actuaciones, engaña.
Se arriesga en la clase, toma parte de las discusiones, es capaz de mantener y defender lo que cree correcto.	Inseguro, se vuelve atrás fácilmente, pregunta con frecuencia a otros: ¿Piensa usted que está bien? ¿Qué piensa usted?
Trabaja y juega con otros, coopera fácilmente y con naturalidad, ayuda a los otros.	Muy competitivo, encuentra difícil compartir, destruye a otros cuando puede.
Habitualmente feliz, confiado, no se preocupa innecesariamente.	Habitualmente miedoso y preocupado, se queja mucho.



# Fundamentos de la autoestima

El ser humano tiene la capacidad de desarrollar una confianza y un respeto por uno mismo es propio de su naturaleza, pero en realidad existen muchas personas que, lo reconozcan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural. Pero el estado normal de la persona debería corresponder a una autoestima alta.



# Tipos de autoestima

Desarrollaremos dos tipos de autoestima:

**a. Autoestima Positiva:** El autoestima positiva nos beneficia en la calidad de vida y salud, que van a enriquecer el desarrollo de nuestra personalidad y la percepción satisfactoria de la vida. Su importancia nos impulsa a actuar y a seguir adelante y a perseguir nuestros objetivos. También es aquella que hace que nos esforcemos ante las dificultades que se nos presente. Vidal Díaz (2000) nos dice que: "Con una autoestima sana usted podrá:

- Tener confianza en sí mismo.
- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Aceptar retos personales y profesionales.
- Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.
- Ser tolerante, en el buen sentido de la palabra.
- Disfrutar más de los demás y de sí mismo.
- Establecer relaciones familiares satisfactorias.
- Ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento.
- Obtener adecuado rendimiento académico y laboral.
- Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas.
- Asumir riesgos y disfrutarlos.
- Anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena.
- Afrontar un auditorio y expresar su opinión personal.
- Eliminar oportunamente los sentimientos de culpa.
- Alegrarse y no sentir envidia por los logros de otros.
- Decir "sí" o "no" cuando quiera, no por las presiones recibidas.
- Tener mayor capacidad para dar y recibir amor". La autoestima positiva nos brinda grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida y para el desarrollo integral de nuestra persona.



**b. Autoestima Negativa:** Son personas que desarrollan en su comportamiento aspectos negativos y a la vez son personas mediocres (con autoestima negativa) ya que trabajan de cualquier forma. A continuación veremos algunas actitudes y conductas más frecuentes de las personas con autoestima negativa:

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad de llamar la atención.
- Necesidad de ganar.
- Actitud poco sociable.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Conducta que creen no agradar a los demás.



Debemos de hallar la manera de promover, desarrollar y potenciar una autoestima positiva ya que esta nos ayudará a conseguir nuestros objetivos y desarrollar nuestro Proyecto de Vida.

## Formación de la autoestima

Se forma desde los primeros años de nuestra vida y con la compañía de nuestros familiares, amigos, compañeros de la universidad o el trabajo.

Recuerda:

"El ayer es historia, el mañana es un misterio; sin embargo, el hoy es un regalo por eso se le llama presente".

El desarrollo de la formación en nuestra autoestima es vivir nuestro presente y hacerlo cada día mejor, dedicando el tiempo y sacándole las mejores lecciones de nuestra vida. El único lugar donde me doy cuenta que estoy es Aquí y el único momento que estoy viviendo es Ahora. No desperdiciemos la oportunidad de aprovecharlo.

"No digas no puedo ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes."



# Dimensiones de la autoestima

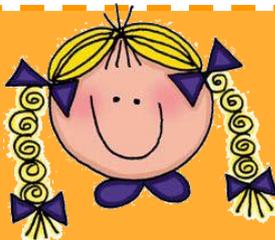
Las dimensiones que nombraremos son muy significativas sobre todo en la etapa universitaria, en lo cual debes prestarle mucha atención, para plantearse como mantener o potenciar las cualidades positivas y disminuir las cualidades negativas.

**a. Dimensión física:** Se refiere, en ambos sexos,  
-Sentirse atractivo en la apariencia, aunque no lo seas para otros.  
-En los varones resalta el hecho de ser fuertes y en las mujeres el de ser finas y delicadas.



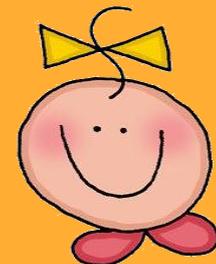
**b. Dimensión social:** Su sentimiento es de sentirse aceptado o rechazado por los demás y es el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales también incluye el sentido de solidaridad y demuestra lo elevado de su Inteligencia Interpersonal.

**c. Dimensión afectiva:** Se da en la auto percepción de características de personalidad y demuestra lo elevado de su Inteligencia Intrapersonal.



**d. Dimensión académica:** Se da en la autopercepción que es la capacidad de enfrentar con éxito vida educativa y es la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias universitarias y haciendo una autovaloración de las capacidades intelectuales.

**e. Dimensión ética:** Se da desde muy temprana edad donde se manifiestan los valores y las normas el cual es el hecho de sentirse una persona confiable, buena, responsable y trabajadora.



“En realidad son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras propias habilidades.”

# Estrategias para desarrollar la autoestima

El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo y cambiante relacionado con ciertos elementos y juicios que va construyendo la propia persona. A continuación se presenta una escalera de dichos elementos, en la cual cada una va siendo base del siguiente hasta que se llega a la formación de la autoestima, esto se ejemplifica de la siguiente manera:

**AUTOESTIMA:** La valoración que tenemos sobre lo que pensamos de nosotros mismo, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

**AUTORESPETO:** Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores, así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

**AUTOACEPTACIÓN:** Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

**AUTOEVALUACIÓN:** Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas.

**AUTOCONCEPTO:** Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

**AUTOCONOCIMIENTO:** Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.



### a. Autoconocimiento

Llegar a conocerte te va dar la capacidad de entender que el poder lo tienes en tu yo interior, que tú eres responsable o de tu felicidad o de tu infelicidad, en tus manos esta lograr el cambio que necesitas para mejorar la autoestima.

Mencionamos aquí 3 pasos básicos que debes seguir para auto-conocer:

- **Aceptación:** lo primero y más importante es el aceptar que algo en tus pensamientos no está bien, que hay algo en ti que no te gusta y que quieres cambiar.
- **Detección:** Después tienes que mentalizar que para que te sientas mejor tendrás que hacer un cambio en tu vida, el cambio tendrá que ser poco a poco.
- **Acción:** Una vez que tengas los 2 puntos anteriores claros, deberás tomar acción para hacerlo.



### b. Autoconcepto:

Aquí presentamos algunos consejos prácticos para que puedas conocerte un poco más y además mejorar la autoestima:

- Lo primero y más importante para comenzar es que tengas en cuenta que tú eres responsable de tus pensamientos.
- Trata de ser más flexible y no te critiques tan duramente.
- Cuando pienses en ti, no lo hagas negativamente
- No te dejes llevar por las malas experiencias pasadas cuando intentes o quieras hacer un proyecto.
- Recuerda que ninguno de nosotros es perfecto



### c. Autoevaluación:

Sobre nosotros mismos, Ribeiro (1997) dice: "Toda opinión depende del punto de vista. Nuestra manera de ver las cosas puede variar según el lugar desde donde observamos."

Para conseguir elevar su autoestima, deben dejar de lado esa imagen distorsionada y evaluarse de forma precisa. Para ello vamos a explicar una serie de pasos:

- Hacer inventario de cualidades y limitaciones
- Confeccionar la lista de limitaciones
- Confeccionar una lista de cualidades
- Autoevaluación precisa



#### d. Autorespeto:

Disfrutar de la aprobación de otros o apoyo es algo positivo pero depender de ello puede ser un comportamiento destructivo para tu superación personal y además muy desgastante. Si tú sientes que tienes esa necesidad de aprobación de la gente o de "quedar bien" innecesariamente, te propongo llevar a cabo los siguientes ejercicios:

- Cuando alguien te sugiera que tomes alguna actitud que no sea de tu agrado simplemente agradece por su opinión pero mantente firme en tu postura.
- Busca intencionalmente una situación en la que te desapruében y a manera de ejercicio sostén tu postura ante la otra persona sin entrar en conflicto y verás que no es el fin del mundo.
- Ignora cualquier intento de manipulación de alguien que no está de acuerdo con tu punto de vista.
- Evita de manera consciente la costumbre de disculparte por todo.



#### e. Autoestima:

Una vez que aprendes a respetarte a ti mismo atraerá respeto de los demás. Aquí hay algunas pautas para aprender a respetarse.

- Piensa en cómo tu comportamiento afecta a las personas que los rodean
- Ten en cuenta lo que dices antes de soltar palabras hirientes.
- Dale a los demás lo que necesitan de ti.
- Busca primero entender, luego ser comprendido.
- Asume la responsabilidad de tu comportamiento.
- Deja de lado la necesidad de guardar rencores.

Luego de haber logrado desarrollar toda la serie de estrategias propuestas, te habrás dado cuenta que en mayor o menor medida nos exige un cambio.

“No conozco la clave del éxito pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo.”

# La autoestima en la adolescencia

Componentes que influyen en el desarrollo de la autoestima en la adolescencia:

- ✓ El atractivo físico.
  - ✓ Las relaciones afectivo – sexuales.
  - ✓ Nuevas exigencias escolares.
- Normalmente en la adolescencia se produce un descenso de la autoestima porque:
  - Se siente menos satisfecho con su aspecto, debido a los cambios físicos que experimenta.
  - Empieza a preocuparse de no ser correspondido por la persona por la que se siente atraída.
  - El cambio de la educación primaria a la secundaria conlleva un aumento de las exigencias, sobre todo si ha habido un cambio de centro escolar, por lo que el adolescente necesita adaptarse a un entorno desconocido con nuevos profesores y compañeros.
  - En la adolescencia se incorpora fuertemente la parte física y el ser atractivo para otros, especialmente del sexo opuesto, es un eje en torno al cual gira la autoestima.
  - Ya hay una mirada propia, a veces muy crítica y que parece que se nos escapa de las manos; por más que le digamos a nuestro hijo o hija que es atractivo esto no tendrá credibilidad si no lo comprueba por sí mismo.
  - Tal vez el mayor desafío para los padres en esta etapa es aceptar que desean ser autónomos y que el grupo de pares a veces puede tener más peso que nuestra opinión.
  - En esta etapa los jóvenes valoran que seamos confidentes de nuestros propios momentos de autocritica y de cómo los superamos,
  - Si bien no hay que dejarlos solos, es necesario confiar en que hemos entregado todo para que esta etapa transcurra lo mejor posible y que ahora este hijo tiene algo que decir de sí mismo; esperemos que vaya en camino de tener una imagen relativamente integrada de sí y que prevalezca la autoestima positiva sobre una negativa.

## Alta autoestima



- El niño se muestra seguro de sí mismo.
- Tiene un concepto realista de sus puntos fuertes y débiles.
- Se acepta a sí mismo y a los demás.
- Es estable emocionalmente.
- Tiene una conducta independiente y autónoma (teniendo en cuenta su edad)
- Es optimista respecto del futuro.
- Es capaz de afrontar los problemas.
- Se muestra tolerante con las críticas y las discrepancias con los demás.
- Actúa de forma coherente con sus valores y creencias.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda.

### Características de una persona con alta autoestima

- Asume responsabilidades.
- Se siente orgulloso de sus éxitos
- Afronta nuevas metas con optimismo
- Se cambia a sí misma positivamente
- Se quiere y se respeta a sí misma
- Rechaza las actitudes negativas
- Expresa sinceridad en toda demostración de afecto
- Se siente conforme consigo misma tal como es
- No es envidiosa.
- Se ama así mismo.



Mientras tu no  
creas en ti  
mismo, no pidas  
que lo hagan  
los demas.

frasesmania.com

# Consecuencia de la autoestima alta

- **Primera: Aceptación de sí:** cuando vamos descubriendo acerca de quiénes y cómo somos es una moneda de dos caras; una refleja nuestra valía y poder personal; la otra determina el compromiso que adquirimos para desarrollar nuestras posibilidades, sin ambas condiciones no podemos hablar de aceptación auténtica.

Es muy importante que asumas que eres una persona valiosa, capaz de resolver cualquiera de tus problemas y tener éxito, educando tus cualidades. Aceptarte es asumir el deber de trabajar contigo mismo para desarrollar tus posibilidades.

Podrás ir a tu aire, marchando con seguridad, si aceptas cuanto eres y tienes incluidos tus defectos, una vez acepta el defecto no malgasta energías en producir desvalorizaciones y se puede convertir en reto a superar, trabajando la propia persona, asumiendo el compromiso de desarrollar alguna habilidad que neutralice los efectos del defecto.

Aceptar las cualidades personales y los defectos es una condición previa para evolucionar.

*Todos los seres humanos tenemos más cualidades que defectos, las cualidades son recursos positivos que sirve para muchísimas aplicaciones, entre otras, superar defectos-*

*Todos los seres humanos debemos valorarnos por nuestras cualidades. Porque ello acrecienta el poder de cada uno.*

- **Segunda: Respeto hacia sí:** el respeto es consecuencia del valor que nos reconocemos, o la estima que profesamos hacia nuestra persona y la dignidad que exigimos que nos otorguen las demás personas

- La persona que se respeta controla cuales son los límites de cada situación y circunstancia, donde y con quienes quiere estar en cada momento.
- Hacer valer mis necesidades físicas de alimentación, descanso y ejercicio físico en lugar de seguir cualquier moda.
- Expresar libremente, sin subterfugios, mis opiniones, ideas creencias, aunque sea discrepantes de la mayoría.
- Atender mis necesidades afectivas, mejor que el desapego individual.
- Cuidar mi espacio, sea mi habitación, casa, ciudad, planeta, todo está para mi uso y comodidad.
- Cualificar mi derecho a respirar aire limpio, que es lo que se merece mi pulmón.

- **Tercera: Formación personal:** Tu cerebro es la mejor herencia que haya podido corresponderte y que ya puedes disfrutar.

- Que dedica tiempo con generosidad a formarse, va a desarrollar su cerebro.
  - El cerebro es dañado mayormente por falta de oxígeno, intoxicación por la combinación de todos los tóxicos, alimentación insuficiente o descompensada.
  - El rendimiento del cerebro depende del empeño que ponga su dueño por formarse.
- Enseñar a trabajar al cerebro darle mejor trabajo, suminístrale información, que es su herramienta de trabajo, hacerle trabajar todos los días, mantenerlo en forma, como hacen los deportistas con su cuerpo.

## Características de una autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

# Baja autoestima

Se muestra insatisfecha con lo que hace. Se fija exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples defectos. Se siente incapaz de hacer las cosas por sí mismo. Siente muchas dudas cuando tiene que tomar una decisión. Es negativo respecto de sus posibilidades. Manifiesta que los demás no le tienen en cuenta y le rechazan. Cree que no tiene habilidades para las actividades físicas. Cree que es menos inteligente que los demás. Piensa que a los demás les cuesta menos estudiar que a él. Se responsabiliza de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor. Con frecuencia manifiesta un estado de ánimo triste. Suele utilizar frases del tipo: "Todo me sale mal", "No le gusto a los demás".

## Características de una persona con baja autoestima

- ▶ Se deja influir por los demás
- ▶ No es amable consigo misma
- ▶ Se siente impotente
- ▶ A veces actúa a la defensiva
- ▶ A veces culpa a los demás por sus faltas y debilidades
- ▶ No se quiere y no respeta su cuerpo
- ▶ A veces se hace daño a sí mismo
- ▶ No le importa su entorno
- ▶ Se siente despreciado
- ▶ Se siente menos que los demás
- ▶ Suelen buscar pretextos por sus errores



“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes.”

# Actividades



# Actividades

“Eres único y especial”



# “ESPEJITO, ESPEJITO”

Todos los niños y niñas son iguales desde el punto de vista jurídico, es decir, todos poseen exactamente los mismos derechos y en la misma medida. Pero, al mismo tiempo, todas las personas son diferentes y se distinguen entre sí por características esenciales o accidentales a las que llamamos diferencias individuales.

El profesor/a explica al alumnado que cada niño y niña tiene unas características diferentes y las van a descubrir.

## Objetivos principales

- Reflexionar sobre sí mismo/a.
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irreplicable.

## Objetivos específicos

- Descubrir características personales.
- Hablar sobre sí mismo/a.

## Vinculación con las áreas del currículo

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Expresión Dramática / Educación Física.

## Preparación previa

**LUGAR:** aula; por parejas.

**MATERIALES:** un espejo de cuerpo entero.

**DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 15 minutos.

## Cómo llevar a cabo la actividad

El profesor(a) introduce la actividad provocando una pequeña reflexión en el alumnado a través de preguntas del tipo: “¿les daría igual tener un padre o madre cualquiera?, Yo creo que no, pues no todos los padres/madres son iguales. Ya desde que nacemos cada persona es diferente: cada una tiene su color de ojos, pelo, piel. A continuación explica la actividad: “Por parejas (se pueden formar al azar, se ponen delante del espejo y miran su imagen hasta que les diga ¡ya! A continuación cada uno/a dirá 2 cosas sobre lo que ha visto en el espejo, una sobre sí mismo/a y otra sobre su compañero/a”



# LLUVIA DE ESTRELLAS

Todos los niños y niñas, con independencia de su origen, nivel cultural y económico, tienen algo que contar y algo que enseñar, pues cada persona, desde el momento en que es concebida, tiene una historia, una familia diferente, vive unas experiencias que son sólo suyas; El profesor/a explica al alumnado que van a descubrir sus habilidades especiales para después compartirlas en clase.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre uno mismo/a.
- Hacerse consciente de que todas las personas tienen algo que enseñar.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irrepetible.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recoger información sobre las características diferenciales de su familia.
- Adoptar el papel de una persona que tiene algo que transmitir a los demás.
- Hablar en público para ser el centro de atención de los demás.

## VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática/ Educación Física.

## PREPARACIÓN PREVIA

**LUGAR:** aula.

**MATERIALES:** papel y útiles de escritura y/o pizarra y tizas.

**DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 1-2 minutos por persona. Dependiendo del tamaño del grupo, podrán organizarse varias sesiones.

## CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor(a) explica la actividad: "Todas las personas tenemos algo que contar a los/as demás, así que vamos a convertirnos en profesores/as, cuentacuentos, cantantes, etc. por un día. Para ello pidan a su familia que les enseñe el juego, cuento, adivinanza, chiste, canción... que les gustaba cuando eran pequeños/as. Te lo aprendes para que luego puedas explicarlo en clase y así todos aprenderemos un poco".



# EL “CARIÑO-MÓVIL”

Muchas veces nos fijamos en cantidad de "cosas" de las personas de alrededor que nos gustan pero no se lo decimos. ¿Por qué? Probablemente por varias razones; en algunos casos será porque nos da vergüenza, otras veces porque no sabemos cómo hacerlo, etc. Es importante, desarrollar el hábito de expresar nuestros sentimientos positivos acerca de las personas con las que nos relacionamos.

## OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el conocimiento de sí mismos/as.
- Practicar el lenguaje de los sentimientos positivos.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar sentimientos positivos hacia las/os demás.
- Recibir mensajes positivos acerca nosotros/as mimos..

## VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

## PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: Dos teléfonos móviles (pueden ser de cartón o cualquier otro material, incluso de verdad).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 sesión de 15 minutos.

## CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor(a) explica la actividad al grupo: “Vamos a llamarnos por teléfono para decirnos cosas bonitas entre nosotros/as. Cada niño/a llamará a un compañero/a y le dirá un mensaje cariñoso”. Será el profesor/a quien establezca los turnos y haga los emparejamientos.

