



SESIÓN N° 1: "SOY ESPECIAL"

SECUNDARIA



Competencia a desarrollar:

Construye su identidad.

¿Qué buscamos?:

Que los y las estudiantes revisen aspectos que construyen su identidad personal de modo que refuercen su propia valoración.



Ideas clave:

- Todas las personas, sin excepción, poseen características que les hacen únicas, importantes y especiales. Estas pueden ser físicas, psicológicas o sociales; y forman parte de su identidad personal.
- El conocerlas, reconocerlas y valorarlas de manera positiva, contribuyen al fortalecimiento de la autoestima. Es decir, tener confianza en nuestra capacidad para pensar y hacer lo necesario para afrontar los problemas de la vida y sentirnos merecedores y merecedoras de felicidad.
- Asimismo, motiva el autocuidado, es decir, el reconocimiento de que como personas únicas y valiosas merecemos cuidado y protección tanto de nosotros y nosotras mismas como de los y las demás.



Resumen de la sesión

| Actividad | Tiempo | Materiales |
|---|---------|--|
| Presentación: Mensaje de altamar | 10 min. | - Botella reciclaje - Carta - Sobre o cofre con espejo |
| Desarrollo: Lo mejor de mí | 30 min. | - Ficha de "Lo mejor de mí" - Periódicos y revistas - Hojas bond - Tijera, goma, plumones y colores |
| Cierre: Mensaje al futuro | 5 min | - Hojas recicladas - Plumones y lapiceros - Cartel definición de autoestima - Volante de Autoestima |

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 estudiantes.
3. Dales la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

PASO A PASO



10 minutos

1. Presentación

Actividad 1: “Mensaje de altamar”

Esta dinámica busca que los y las estudiantes se reconozcan a sí mismos como seres únicos, valiosos e importantes tal y cómo son. Para ello, se empleará la analogía del tesoro.

El o la docente mostrará una botella con un papel enrollado al interior. Antes de extraer el papel del interior preguntará ¿Qué creen que dirá el mensaje?; luego extraerá la carta y dará la siguiente consigna:

“Las pistas del tesoro”

Me ha llegado un mensaje de altamar, con pistas sobre un valioso tesoro, vamos a leerlo”. La/el docente saca la carta de botella y lee le mensaje: “Soy la pirata Barba Roja y hace mucho tiempo, en el lugar menos esperado, encontré un gran tesoro. Es único y valioso y lo compartiré contigo si lo puedes encontrar.



Invita a chicas y chicos a recorrer el aula en busca del “tesoro” guíales diciendo la palabra “frío” si están lejos del tesoro y “tibio” o “caliente” si se acercan al lugar donde está escondido. Una vez que lo hayan encontrado invita a cada uno y cada una a ver su contenido. Encontrarán un espejo en el cual podrán ver su reflejo por unos momentos.

Luego de la actividad se realizarán las siguientes preguntas de reflexión:

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué viste allí?
- ¿Cuál es el tesoro del que hablaba la pirata Barba Roja?
- ¿Por qué creen que cada una y cada uno de ustedes son considerados como el tesoro más único y valioso?
- ¿Qué se hace con un tesoro?

Retroalimentación:

- Cada una y uno de nosotros tiene un valor que no se puede ni reducir ni comparar. Somos seres únicos y especiales. Tal y como somos. Con todas las características que poseemos (físicas, mentales, sociales). Es por ello que somos un tesoro único y valioso.
- Es por dicho valor, que está dentro de cada uno y una de nosotras, sin excepción, merecemos recibir cuidado, protección y afecto. Tanto de parte de nosotros mismos como de los y las demás.
- En ese sentido, es importante conocer-nuestras características y necesidades particulares para que sepamos cuidarnos y tratarnos de la manera más adecuada.

2. Desarrollo

Actividad 2: “Lo mejor de mí”



30 minutos

Esta dinámica busca que las y los estudiantes puedan reafirmar su autovaloración mediante la identificación de sus características personales, talentos, conocimientos, habilidades, que les hacen únicos y valiosos. Para ello, se hará uso de la ficha “Lo mejor de mí” (Revisar anexo). El o la docente dará la siguiente indicación

“Realizaremos esta actividad de manera individual. A cada uno y cada una de ustedes les entregaré una ficha donde tendrán que colocar su nombre al centro y completar las siguientes frases: Yo soy... (Allí completarán con sus características personales), Yo puedo... (Con sus talentos y habilidades), Yo quiero... (Con sus sueños y anhelos para futuro) y A mí me gusta... (Con sus intereses y aficiones). Tienen 10 minutos”.

Terminado el tiempo, invítales decorar su ficha de tal manera que refleje lo que colocaron sobre sí mismos y sí mismas en ella. Luego pídeles que coloquen sus fichas en las paredes del salón e invita a todas y todos a realizar un recorrido para apreciar el trabajo de sus compañeros y compañeras.

TEN PRESENTE: Antes de que las chicas y chicos inicien el recorrido recuérdales que cada ficha refleja parte de la identidad de sus compañeros y compañeras. Es importante que observemos los trabajos con amabilidad, respeto y aprecio.

Una vez terminado el recorrido, plantéales las siguientes preguntas:

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron completando las frases y elaborando su trabajo?
- ¿Todas las fichas son iguales? ¿Son diferentes? ¿Por qué?
- ¿Qué les llamó más la atención?
- ¿De qué se dieron cuenta al realizar esta actividad?

RECUERDA: Todas las respuestas que chicas y chicos den son válidas, toma sus aportes para poder realizar la reflexión con ellas y ellos.

Retroalimentación:

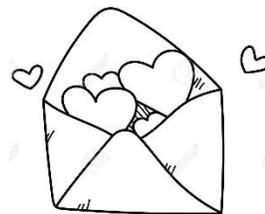
- Todos y todas tenemos características que nos diferencian. Estas características pueden ser externas (como nuestra altura, color de cabello, color de ojos, etc) como también internas (como nuestros gustos, habilidades, ideas); pero todas son igual de importantes. Estas diferencias nos enriquecen; por ello es importante como grupo que las respetemos, valoremos y cuidemos.



5 minutos

3. Cierre

En esta dinámica, cada estudiante dibujará o escribirá una carta o nota a su yo del futuro, con un mensaje de afecto que le recuerde sentirse como un tesoro único y valioso. Podrías escribir o dibujar tu propia carta como ejemplo, así como mencionar algunas frases de guía (“soy valioso”, “me quiero”, “soy especial”, etc.). Se puede invitar a alguna voluntaria o voluntario a que pueda compartir lo escrito. Luego, se enrollarán las cartas de todas y todos y se introducirán en la botella. Se colocará la botella en un lugar visible del salón de clases.



NOTA: De forma opcional puedes pedirles a las y los estudiantes que personalicen sus botellas.

Agradéceles por su participación y finaliza realizando un recuento breve de lo trabajado en la sesión y dándoles la definición de autoestima para que lo recuerden (Revisar anexo).

4. Evaluación

Para la evaluación de esta sesión invíteles a responder verdadero o falso de forma individual o grupal a las siguientes afirmaciones:

1. Soy una persona valiosa e importante. ()
2. Todas y todos somos diferentes, pero igual de valiosos. ()
3. Tengo que esforzarme para ser valioso e importante. ()
4. Todas y todos merecemos ser felices. ()

Registra sus respuestas, guardando las fichas individuales “Evaluación individual” o a través de la ficha “Evaluación Grupal” (ver anexo)

ANEXOS

- . Mensaje de la pirata “Barba Roja”
- . Ficha: “Lo mejor de mí”
- . Afiche definición de autoestima
- . Volante de autoestima
- . Evaluación Grupal
- . Evaluación Individual