

Ciclo: 2º

TEMA: SER PERSONA. Autoestima
"Soy responsable"



Curso: 3º/4º

OBJETIVOS

- Desarrollar el autoconcepto, mediante el empleo del lenguaje interior.

ACTIVIDAD

1. El profesor/a actúa como modelo y pide a los alumnos que le observen atentamente. Anuncia que es una persona estudiosa, un buen estudiante. Se sienta en una mesa de alumno ante toda la clase y abriendo un libro dice en alta voz: "Me gusta estudiar, me gusta conocer cosas nuevas, soy un buen estudiante". Lee el libro durante un minuto en silencio y vuelve a repetir las mismas palabras en voz baja. De nuevo, lee el libro durante otro minuto y vuelve a pronunciar las palabras anteriores con voz apenas perceptible acompañándose de diferentes gestos expresivos. Repite varias veces estos gestos.
2. Al comenzar la primera clase de la mañana, el profesor pide al alumnado que saquen una hoja o el cuaderno del programa de tutoría, si lo llevan, y que escriban la fecha del día. A continuación escriben con mayúsculas el aspecto personal que se va a tratar, por ejemplo: "SOY RESPONSABLE". Se les sugiere que redacten frases muy breves como: "yo soy responsable", "hago mis tareas"... Los alumnos/as las recitan en voz baja, pero perceptible para ellos mismos, dos o tres veces. Acto seguido se les indica que vuelvan a pronunciarlas sin voz y con algún gesto, procurando autoconvencerse. A continuación cierran los ojos y las recitan de memoria en su pensamiento o lenguaje interno, sin realizar movimiento exterior ninguno. El ejercicio puede efectuarse durante cinco minutos.
3. Se pide a los alumnos que por la tarde, en sus casas, se coloquen a solas ante un espejo y, mirándose en él, repitan despacio las frases dichas anteriormente u otras similares que les salgan de manera espontánea.
Así pues, en dos momentos del día, por la mañana y por la tarde, ejercitarán intensamente la autoinstrucción. Este lenguaje interior va dejando huella en la configuración de la autoimagen.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Al día siguiente se puede abordar un nuevo aspecto de la persona y se aplica el mismo método. Así hasta completar las que nos hayamos propuesto.

MATERIALES

Materiales de trabajo: Lápiz, hojas del cuaderno, etc.

EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

Indicador: Generar situaciones para ejercitar autoinstrucciones