

DISEÑO DEL PROGRAMA

OBJETIVOS:**Sesión 1.**

- Conocimiento de mis cualidades personales.
- Reflexionar sobre la propia identidad
- Valorar las características personales positivas y negativas
- Observar cómo se autoevalúa el grupo.

Sesión 2 y 3

- Fomentar la organización y coordinación grupal
- Reflexionar sobre los compañeros y sus cualidades

Sesión 4.

- Realizar una autocrítica constructiva

CONTENIDOS

1. Cualidades personales
2. Cualidades personales. Hacer y recibir halagos
- 4.- Autocrítica constructiva

ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO:**1.- COMO SOY YO. Autoconocimiento (Cómo me veo)****DURACIÓN:** una sesión.**ESTRUCTURACIÓN:** individual, gran grupo**DESCRIPCIÓN.**

- Introducción: el tutor explica que el autoconcepto se forma en función de tres aspectos: cómo me veo, como me ven, y cómo soy realmente. En función de la opinión de mi mismo/a me valoro en mayor o menor medida.
- El tutor explica el objetivo de la sesión: reflexionar sobre cómo me veo

MATERIALES: Copias de la ficha de actividad ¿cómo soy yo? (Anexo 1) y bolígrafos**DESARROLLO**

- Inicialmente el tutor/a preguntará en alto qué cualidades positivas relacionadas con las personas conocen. Se anotará en la pizarra. Se explicarán los conceptos que no se entiendan, (si el tutor las anota en una hoja, puede utilizarlas en la próxima sesión sin volver a escribirlas en la pizarra)
- Se reparte la hoja a cada alumno. Se explica brevemente cómo se rellena y el significado de los ámbitos. Si surge, se pueden añadir más aspectos a valorar por la parte trasera de la hoja: con mi familia, con mis amigos, etc.
- Después cada uno rellenará su hoja a nivel personal en relación a los apartados que se hayan especificado.
- En gran grupo se preguntará si alguien quiere comentar en alto lo que ha puesto, o se pregunta a alguna persona. Debate:
 - ¿Todos pensáis que X es de esta manera?
 - ¿cómo nos sentimos al comentarlo en alto?

2.- CUALIDADES DE MIS COMPAÑEROS (Cómo me ven)**DURACIÓN:** dos sesiones**ESTRUCTURACIÓN:** individual,**DESCRIPCIÓN.**

- Introducción: el tutor explica que se en esta sesión se va a trabajar cómo nos ven los demás compañeros, cuál es su opinión sobre nosotros
- El tutor explica el objetivo de la sesión: reflexionar sobre cómo me veo

MATERIALES: un folio en blanco por persona y bolígrafos

DESARROLLO: 1º SESIÓN

- Cada persona pondrá en el folio su nombre y apellidos en la parte superior.
- Lluvia de ideas de cualidades positivas que se valoran en las personas/ o lectura de las anotadas en la sesión anterior. Opcional anotarlas en pizarra. Preguntar si hay nuevas ideas.
- Explicación:
 - la actividad consiste en que cada miembro de la clase anote una cualidad positiva en el folio de cada uno de sus compañeros.
 - Lo que “rotan” son los folios, no las personas.
 - Debe establecerse una forma de rotar/intercambiar los folios establecida, un orden que se seguirá
 - El alumnado entregará el folio que tenga al siguiente compañero cuando el tutor/a lo indique: “cambio” y esperará hasta ese momento en el caso que haya acabado antes que el resto de poner la cualidad de un compañero.
 - No deben repetirse las cualidades más de dos veces
 - No es necesario que pongan el nombre las personas que escriben la cualidad del compañero
 - La actividad termina cuando los folios dieron la vuelta completa y llega el de cada uno a su dueño
 - En ese momento, no pueden ver lo que le han puesto los demás. El compañero anterior da la vuelta a su hoja
 - El tutor recoge los folios de todos

DESARROLLO: 2º SESIÓN

- El tutor, utilizando el modelo de diploma del anexo, realizará un diploma para cada niño con las cualidades que le han dicho sus compañeros.
- Inicialmente el tutor hablará de la importancia de hacer y recibir halagos. Se explica el concepto, y se pregunta al grupo si habitualmente hacen/reciben halagos, y cuáles son sus sentimientos cuando esto ocurre.
- Se reparte el diploma a cada niño/a y se les da 10 minutos para que reflexionen sobre lo que les han puesto sus compañeros.
- Debate:
 - ¿Estáis de acuerdo con los halagos que os han puesto vuestros compañeros?
 - ¿Alguien quiere destacar un comentario que le haya gustado especialmente?
 - ¿cómo nos sentimos al comentarlo en alto?

3.- CARTA A LOS REYES MAGOS (aspectos de mejora)

DURACIÓN: una sesión

ESTRUCTURACIÓN: individual y comentario grupal

DESCRIPCIÓN.

- Introducción: el tutor explica que la importancia de conocernos a nosotros mismos, nuestras virtudes y defectos, para poder cambiar aquellas cosas que nos gustan poco sobre nosotros. Define el concepto de autocrítica y la importancia de buscar cómo mejorar.

MATERIALES: Copia de “carta a los Reyes” y su ficha de la actividad “como soy yo”

DESARROLLO

- Es positivo que tengan su ficha de “como soy yo” para que tengan una base sobre la reflexión previa hecha
- Una vez explicados los conceptos indicados en la introducción, se reparte la carta a los Reyes Magos a cada persona. Se lee en alto a toda la clase y se aclaran dudas.
- Cada persona, en función de los aspectos de mejora indicados en la primera sesión puede servir de guía para rellenar esta carta. Se les da tiempo para que la rellenen
- Comentario grupal.
 - ¿alguien la quiere leer?
 - ¿qué os ha parecido su realización?
 - ¿Podréis poner en práctica lo dicho?
- Se puede acordar un periodo de tiempo con la clase para volver a preguntar si han realizado los cambios y cómo le ha ido.

<u>¿CÓMO SOY YO?</u>		
<i>Positivo</i>		<i>Negativo</i>
	<i>MI ASPECTO FÍSICO</i>	
	<u>CÓMO ME RELACIONO CON LA GENTE</u>	
	<u>MI PERSONALIDAD</u>	
	<i>EN MIS ESTUDIOS</i>	
	<i>HABILIDADES PERSONALES</i>	
	<i>HABILIDADES CUALIDADES FÍSICAS</i>	

ANEXO 2.

Queridos Reyes Magos:

Como este año me he portado tan bien, quisiera pedirlos que me trajerais muchos regalos, pero esta vez no pediré cosas materiales, porque prefiero que me ayudéis a cambiar algunas cosas de mi que deseo mejorar.

Estoy pensando en mi aspecto físico, y aunque no me puedo quejar, me gustaría cambiar

.....

..... Estoy pensando, que para mejorar esto podría..... y también.....

Sobre mi personalidad, podría mejorar comportándome de esta manera.....

.....

.....

En cuanto a mis habilidades para hacer cosas, sé que se me da de maravilla.....

..... y pero además me gustaría también ser capaz de

..... y de

En mi relación con mi familia que también podría mejorar algunos aspectos, como.....

.....

Sobre mis compañeros de clase, quisiera mejorar un también, y tratar de llevarme aún mejor con todos. Una cosa que podría cambiar para estar más a gusto con ellos es

.....

.....

Respecto a mis amigos, debería cambiar ciertas cosas de mi que no me gustan, porque a veces yo.....

..... así que preferiría ser así:

.....

Gracias,

FDo