

ACTIVIDAD N°1: ¿Quién SOY?

Presentación y objetivos:

La actividad “*¿Quién Soy?*”, te permitirá descubrir y trabajar aspectos básicos del aprendizaje de sí mismo, que se asocian principalmente al *autoconcepto, identidad e identificación de datos, autoestima y sentido de pertenencia.*

Instrucciones Generales:

1. Para comenzar, es importante buscar un momento tranquilo para desarrollar las actividades propuestas.
2. Te recomiendo crees una “**carpeta de trabajo**”, para que puedas ir archivando cada uno de los cuadernillos que tendrás que ir desarrollando, lo que nos permitirá recepcionarlo y revisar en conjunto.
3. No es necesario **imprimir**, puedes copiar la guía en una hoja en blanco para responder y luego archivar las actividades en tu carpeta.
4. Es muy importante mantener un **orden**, por lo que no debes olvidar consignar en cada actividad la **fecha** en que la desarrollaste y su respectivo **título**.
5. Llena todos los campos solicitados uno a uno con la información necesaria.
6. Puedes utilizar los lápices que desees, pasta, mina y de colores, además, pintar tus dibujos para personalizar.
7. Una vez finalizadas las actividades, leer el resultado de ésta, y si desees puedes compartirlo con tu familia.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Lee antes de comenzar, reflexiona:

Soy único, nadie es igual a mi

Tengo características, gustos, opiniones que son mías propias y una historia que me pertenece

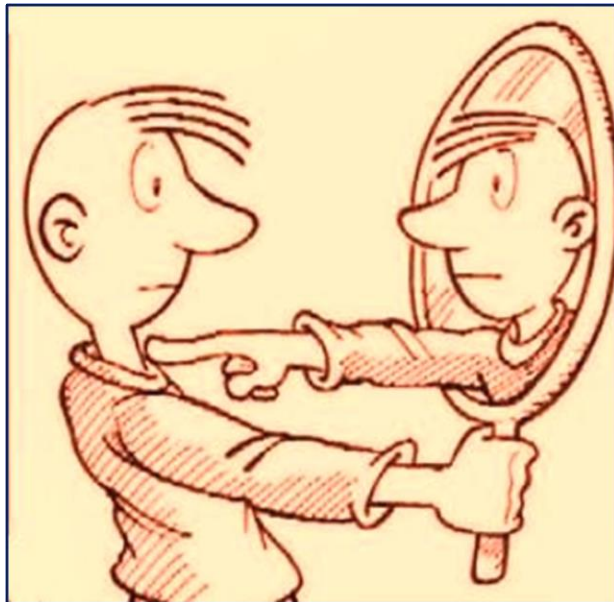
Esto me hace distinto a los demás.

Tengo un sexo que define parte de mis características, pero que no me hace superior ni inferior respecto del otro sexo.

Mis obras, mis acciones, son mi aporte al mundo.

Lo que yo dejo de hacer, nadie lo hará por mí.

Mi historia se hace día a día y en ella soy el actor principal.



Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

¿Quién soy yo?



Hola, me llamo: _____
(Nombre completo)

Autorretrato... (dibujo)



Mis datos:

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____
RUT: _____
Mi color de pelo: _____
Mi color de Ojos: _____
Mi Estatura: _____
Mi colegio se llama: _____
Mi curso es: _____
Mi profesor jefe se llama: _____

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Mis favoritos:

Comida favorita: _____

Bebida: _____

Película favorita: _____

Mi color: _____

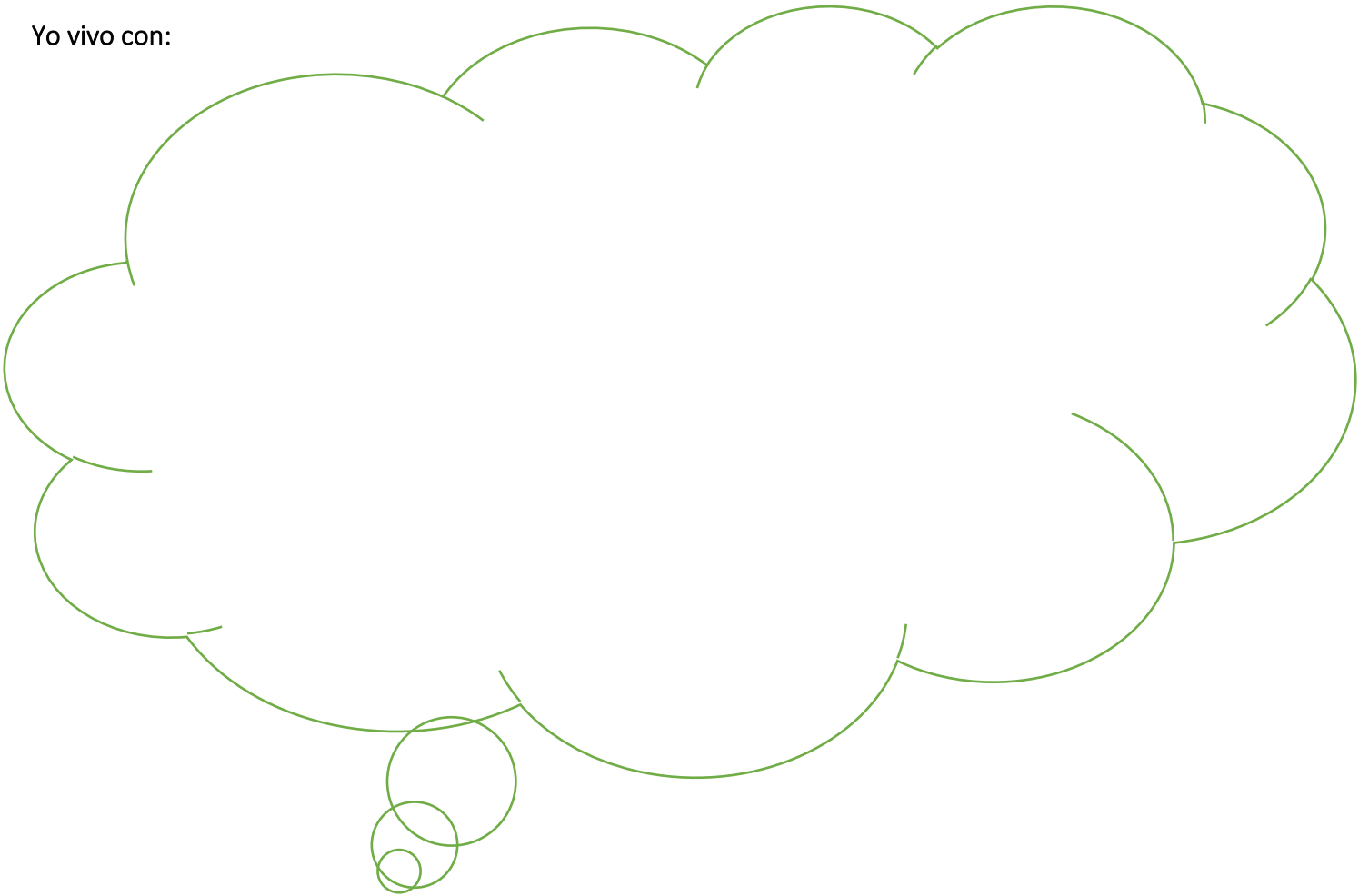
Deporte: _____

Cantante favorito: _____

Canción preferida: _____

Mi mejor amigo/a se llama: _____

Yo vivo con:

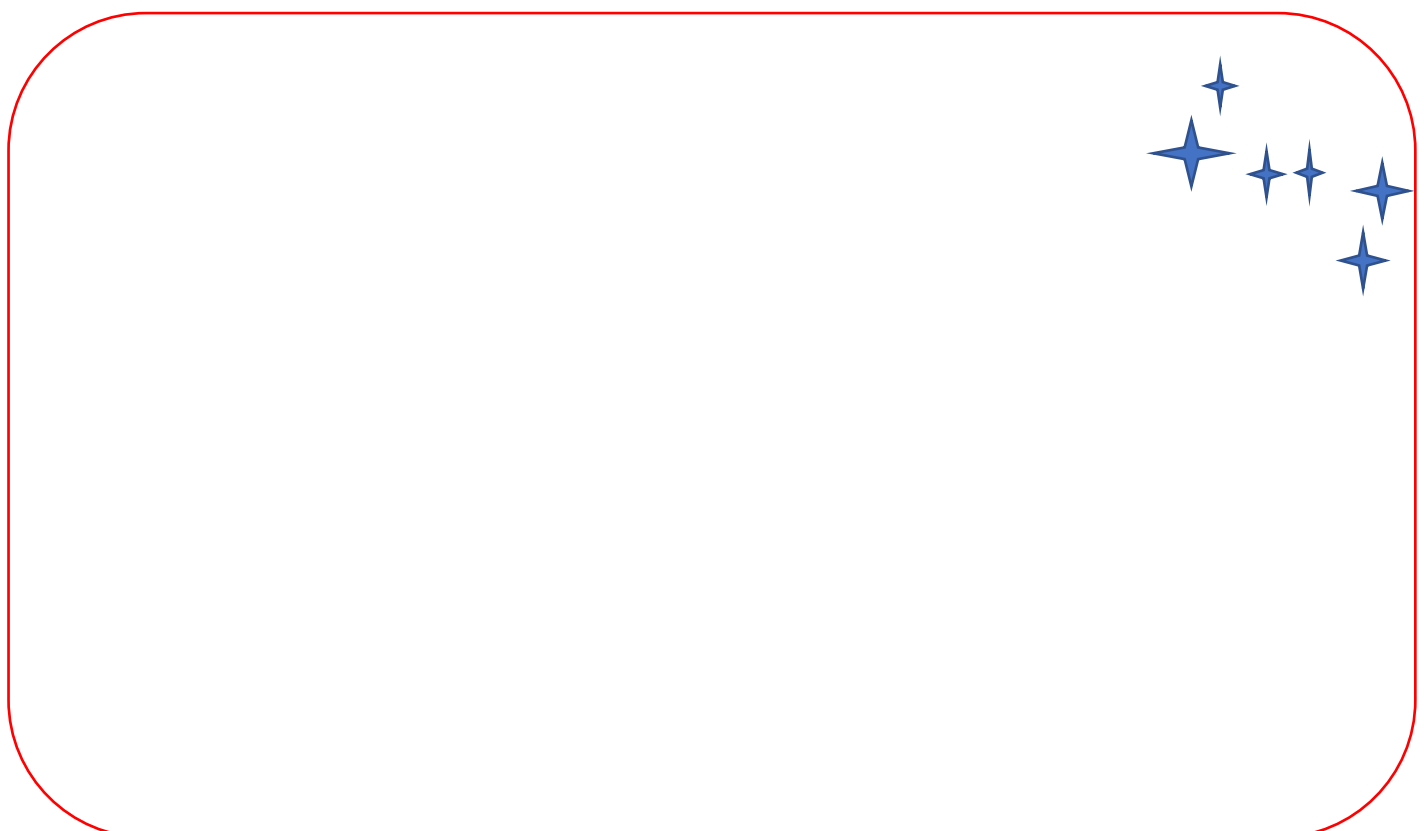


Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Dibuja o pega una foto tuya aquí:




Dibuja o pega una foto de tu familia aquí:



Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Las cosas que hago:

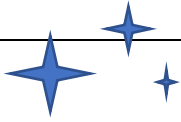


Aquellas cosas que más me gusta hacer
son: _____


Y Me gustan porque _____

Aquellas cosas que no me gusta hacer
son: _____

Y No me gustan porque: _____




Algunas cosas de mi:



Algunas cosas importantes que me han pasado en la vida: _____

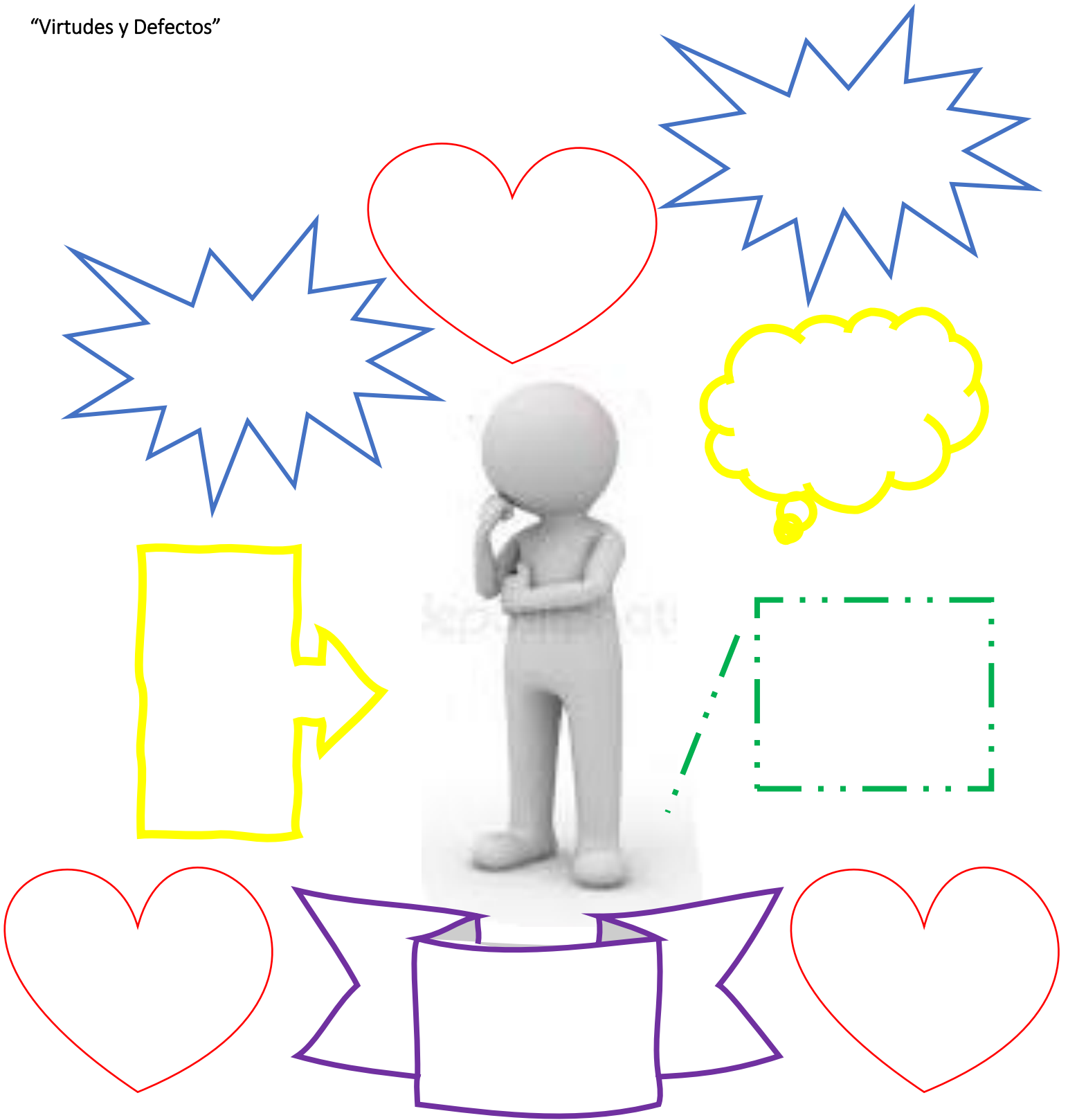
Han sido experiencias importantes porque: _____



Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Algunas características, palabras o conceptos que me describen:

“Virtudes y Defectos”



Diario de una Autoestima Positiva

Nombre:

Semana:

Me siento bien conmigo mismo


aulapt.org
 Blog de recursos para
 la elaboración de A.C.T.S

Lunes	Algo que he hecho bien hoy...	
	Hoy me he divertido cuando...	
	Me siento orgulloso cuando...	
Martes	Hoy he logrado...	
	Mi experiencia positiva del día	
	He hecho algo bueno para alguien	
Miércoles	Me sentí bien conmigo mismo cuando	
	He ayudado a...	
	Ha sido un día interesante porque...	
Jueves	Me sentí contento cuando...	
	Me salió genial...	
	Me he atrevido a...	
Viernes	Me salió genial...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	He conseguido...	
Sábado	Me sentí bien conmigo mismo cuando	
	He ayudado a...	
	Mi experiencia positiva del día	
Domingo	Hoy he logrado...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	Ha sido un día interesante porque...	

Instrucciones: Contesta diariamente a tres preguntas propuestas relacionadas con sus éxitos, buenas cualidades y experiencias positivas. El objetivo, es que puedas mirar hacia tu interior, recrees lo vivido durante el día y sea capaz de extraer lo positivo de cada momento.

¿Quién soy yo?

La respuesta está en cada uno de nosotros, en su cuerpo, gestos, preferencias, acciones, momentos significativos, que es parte de nuestra historia.

Mirarse a sí mismos, nos permite descubrirnos, lo que intensificara nuestra autoestima, y podremos mostrarnos a los demás, con mayor seguridad y confianza.

Nos permitirá compartir, pero a la vez saberse únicos y diferentes. Ser capaces de empatizar y respetar al otro.

San Bernardo, marzo 2020