**ACTIVIDAD N°1: ¿Quién SOY?**

**Presentación y objetivos:**

La actividad ***“¿Quien 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 recibir el material 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 deseas puedes compartirlo con tu familia.

**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***

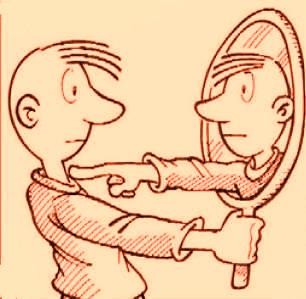
***Esto me hace distinto a los demás.***

***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.***

****

**¿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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mis favoritos:**

Comida favorita: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bebida: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Película favorita: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mi color: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cantante favorito: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Canción preferida: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mi mejor amigo/a se llama: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Yo vivo con:**

**Dibuja o pega una foto tuya aquí:**

**Dibuja o pega una foto de tu familia aquí:**

**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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

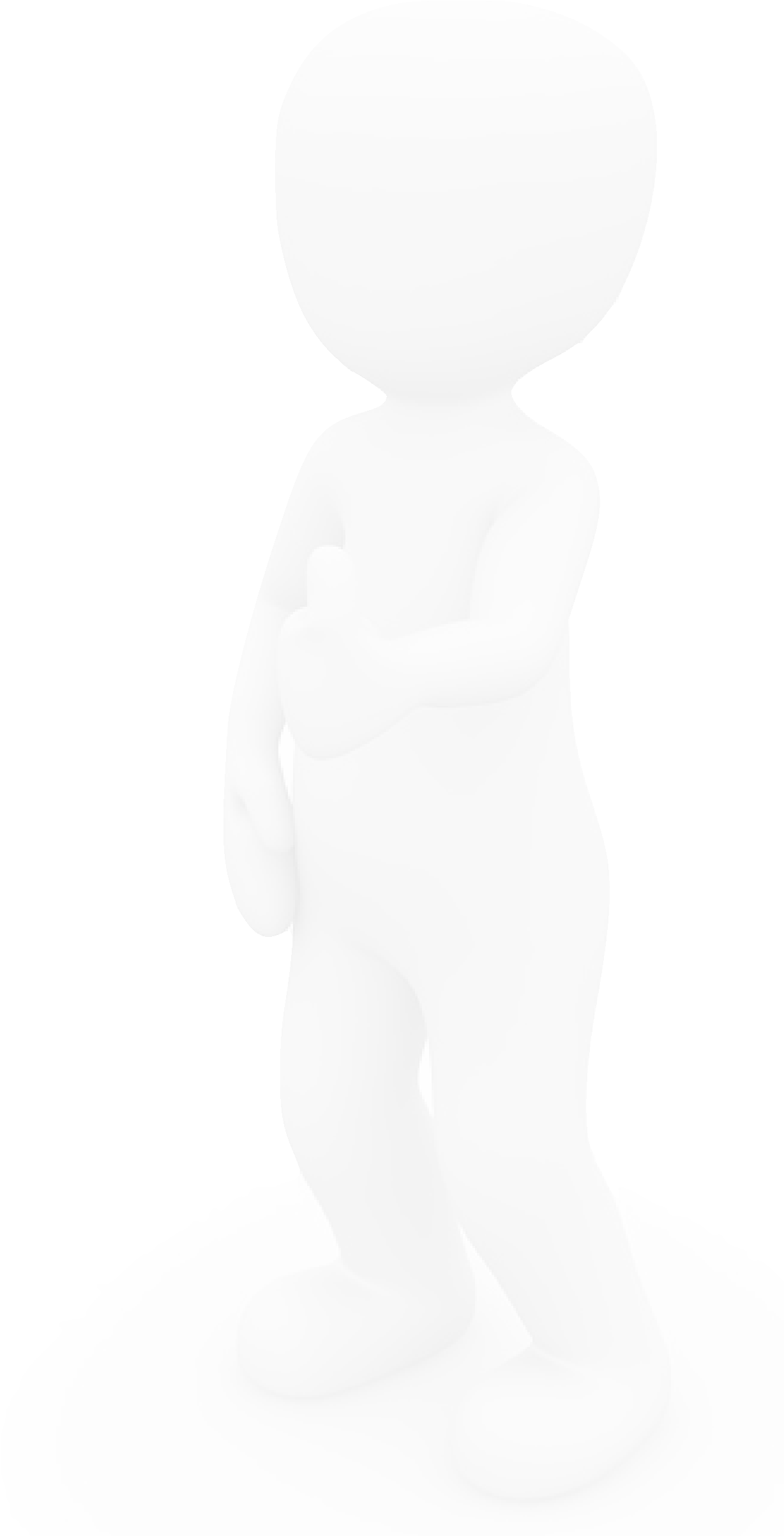
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Algunas características, palabras o conceptos que me describen:**

**“Virtudes y Defectos”**

****

**Diario de una Autoestima Positiva**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Algo que he hecho bien hoy…

Hoy me he divertido cuando…

Me siento orgulloso cuando…

Hoy he logrado…

Mi experiencia positiva del día

…

Hice algo bueno para alguien

…

Me sentí bien conmigo mismo cuando

…

He ayudado a…

Ha sido un día interesante porque…

Me sentí contento cuando…

Me salió genial…

Me he atrevido a…

Me salió genial…

Me lo he pasado bien cuando…

He conseguido…

Me sentí bien conmigo mismo cuando

…

He ayudado a…

Mi experiencia positiva del día

…

Hoy he logrado…

Me lo he pasado bien cuando…

Ha sido un día interesante porque…



**Me siento bien conmigo mismo**

Nombre: Semana:

**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***