



TÍTULO
YO SOY YO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/wv9766>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Una chica escribe un texto acerca de sí misma, de quién es, de cómo se ve... Resalta su identidad por encima de todo, su derecho a ser quien es, aceptando lo bueno y lo malo de ella, construyendo finalmente una buena autoestima y un sano concepto de sí misma.

REFERENTE TEÓRICO: La identidad personal es una de nuestras posesiones más preciadas. Para muchos, la defensa de esa identidad no es más que una muestra de soberbia o de orgullo. Pero la defensa bien entendida de quiénes somos, con nuestras luces y nuestras sombras, nos configura como personas completas, estables y funcionales para desarrollarnos en cada área de nuestra vida.

RAZÓN DE SER: El texto que inicialmente los alumnos abordarán como ajeno, escrito por otra persona, se convierte a través de la actividad en un manifiesto personal de la identidad de cada uno de ellos, haciendo un recorrido intenso y profundo por las diferentes áreas de su persona, asumiendo la responsabilidad de quiénes son y siendo conscientes también del derecho legítimo a la defensa de ser individuos únicos y con valor.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor explica a los alumnos que van a escuchar un texto escrito por una persona. Deben estar atentos, porque luego se abrirán unos minutos de debate para que puedan intercambiar opiniones acerca de qué les ha parecido.

Así, cuando terminan de escuchar la locución, el profesor puede hacerles preguntas tales como:

- ¿Qué os ha gustado del texto?
- ¿Os ha llamado algo la atención?
- ¿Qué pensáis de quien lo ha escrito?
- ¿Con qué adjetivos la calificaríais?

En este punto, quizá alguno de los alumnos piense de la autora que es una prepotente o una soberbia, por la manera en que habla de sí misma, pero es importante explicar y diferenciar que una buena autoestima y su defensa equilibrada es un derecho y que no podemos dejar de querernos por miedo a parecer algo que no somos.

En el texto, la autora no sólo destaca sus cualidades, sino que se responsabiliza de sus defectos, algo que la dota de madurez y de sentido común.

Vamos a ver qué se siente cuando alguien se expresa de la manera en que esta chica lo hace.

2ª Fase

En esta fase, el profesor entrega a los alumnos el texto que han escuchado, pero con huecos para rellenar, tal y como se presenta en la ficha 1. Los alumnos deberán completarlo. Veamos un ejemplo:

Yo Soy Yo

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo (*Menciona algo que otros tengan en común contigo: P.ej. mi amigo Juan, que también es deportista como yo*), pero nadie es exactamente como yo (*Di algo en lo que seas único: P.ej. nadie hace los tiros de efecto como los hago yo*).

Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo lo escogí.

El profesor puede usar el texto y entregárselo a los alumnos con el siguiente formato:

Ficha 1: Yo Soy Yo

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo (menciona algo que otros tengan en común contigo:

Pero nadie es exactamente como yo (di algo en lo que seas único:)
Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo lo escogí.

Soy dueño/a de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace (di un ejemplo de algo de lo que tu cuerpo hace y que sea tuyo:

De mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas (menciona algunos de esos pensamientos: ..

De mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan (¿puedes poner ejemplos?)
.....

De mis sentimientos, sean lo que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación (pon ejemplos de emociones que hayas sentido y de cuándo las sentiste:
.....

De mi boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas (pon un ejemplo de cada, corteses, tiernas, rudas, correctas e incorrectas):
.....

De mi voz, fuerte o suave (¿cuándo usaste tu voz

fuertemente y cuándo de forma suave?)
.....

Y de todas mis acciones, ya sean para otros (da ejemplos):
O para mí mismo/a (.....)

Soy dueño/a de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Una fantasía:
.....

Un sueño:
.....

Una esperanza:
.....

Un temor:
.....

Soy dueño/a de todos mis triunfos y logros, (P.ej.....)
de todos mis fracasos (P.ej.....)
y errores (.....).

Como soy dueño/a de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuoso/a conmigo en todo lo que me forma. (Menciona algo que aprecies o valores de ti mismo/a):
.....

Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.

Sé que hay aspectos de mí mismo/a que me embrollan (¿qué aspectos de ti mismo/a te dan problemas o complicaciones?)
.....

y otros aspectos que no conozco (¿Qué aspectos de ti mismo/a te gustaría conocer más?)

.....
Mientras siga siendo afectuoso/a y amoroso/a conmigo mismo/a, valiente y esperanzado/a, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor.

Sea cual sea mi imagen visual (¿Cómo me ven los demás?)

Y auditiva (¿cómo me oyen los demás?)

.....
Diga lo que diga (¿cómo sueles expresar?)

.....
Haga lo que haga (¿cómo sueles actuar?)

.....
piense lo que piense (¿cómo sueles pensar acerca de lo que te rodea?)

y sienta lo que sienta en un instante del tiempo (¿cómo te sueles sentir?)

Así soy yo. Esto es real y refleja dónde estoy en este instante del tiempo.

Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizá resulte que algunas piezas no encajen. (¿Hay alguna "pieza" en tí que no encaje?)

Puedo descartar lo que no encaja (¿qué descartarías?)

y conservar lo que sí encaja (¿qué cosas te han demostrado ser útiles en tu vida y merece la pena conservar?)

E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté (P.ej

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productivo/a, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.

Soy dueño/a de mí misma, y por ello puedo construirme. Yo soy yo y estoy bien.

Firma aquí:

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Si el docente quiere profundizar más en la actividad y hacer que, a su vez, el alumnado ahonde en la reflexión personal, se sugiere añadir un pequeño debate en torno a:

- ¿Habéis conocido con esta actividad alguna parte de vosotros que desconocíais? (cuál).
- ¿Haríais algún cambio en vuestro puzzle personal porque alguna pieza no encaje?
- ¿Qué piezas sí encajan y debéis potenciar?