



NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

## Mi estrella



TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

FICHA

7

### PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Fortalezcan su autoestima por medio de la opinión positiva hacia los demás, para valorar sus cualidades.

### RECURSOS

- ▶ Lápices y/o colores, tijeras.
- ▶ Dos hojas blancas por alumno.
- ▶ Una cinta adhesiva por grupo.

**Mantén la sana distancia, usa cubrebocas, saluda con la mano en el corazón y lávate las manos constantemente.**



### APUNTES PARA EL PERSONAL DOCENTE

La autoestima es la valoración que cada persona tiene de sí misma, de sus características y capacidades; implica conocerse a sí mismo, a fin de usar las fortalezas para actuar, sentir, reaccionar e incluso enfrentar y resolver las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

La autoestima puede disminuir o aumentar debido a múltiples sucesos relacionados con la escuela, la familia y la comunidad, y depende de la sensibilidad de cada persona. Las niñas y los niños son muy susceptibles y muchos son afectados por los sucesos que ocurren a diario en las aulas o en las escuelas. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla.<sup>1</sup>

Cuando las niñas y los niños se sienten respetados y valorados por otros, pueden crecer y desarrollarse con un sentido de confianza y seguridad y por lo tanto, con un buen nivel de autoestima. Asimismo, alimentar las relaciones interpersonales brinda la oportunidad de que aprendan a expresarse y valorar a los demás, tomando en cuenta que el respeto a las diferentes características de las personas, también permite apreciar con mayor claridad las cualidades que tienen los otros.

Si enseñamos a las alumnas y los alumnos a identificar que todos poseen aspectos positivos y a poder comunicarlos, será más sencillo que puedan relacionarse de manera pacífica y fortalecer su autoestima.

<sup>1</sup> Acosta, R., y Hernández, J. (2004). "La autoestima en la educación". Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>  
Fecha de consulta: 03 de junio 2020.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

## Mi estrella

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

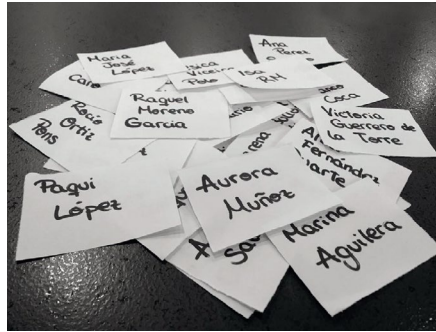
FICHA

7

### Pasos a seguir...

#### 1 CON EL ALUMNADO

1. Escriba el nombre de cada alumno en un papelito y meta todos en una bolsa transparente<sup>2</sup>. Organice al grupo formando un círculo y colóquese al centro, muéstreles que dentro de la bolsa está un papelito que corresponde a cada uno de ellos.



3. Para dar comienzo a la actividad, invite a cada uno a sacar un papelito al azar y así continúe hasta que todos hayan participado. Regule la participación de cada uno de ellos y oriéntelos para lograr el objetivo de la actividad.
4. A continuación, reparta a cada quien una hoja blanca, pida que dibujen una estrella y que escriban su nombre al centro. Adicionalmente deberán escribir, en cada pico de la estrella, los aspectos positivos nombrados por sus compañeros. Si es necesario, ayude a los alumnos a escribir tales cualidades.
5. Pida que decoren o coloreen sus estrellas. Podrán colocarlas en algún lugar del salón o colgársela durante el resto del día para recordar las características y cualidades que poseen y que los hacen únicos y valiosos.
6. Al final pida que se den un abrazo grupal.



<sup>2</sup> Adaptación de López É. y Renom A. "Mis dinámicas para desarrollar la educación emocional". Gil Editores, Colombia.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

## Mi estrella

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

FICHA

7

### Pasos a seguir...

#### PRIMERA VARIANTE

En lugar de la estrella, prepare junto con su alumnado, en una hoja en blanco, una tabla que diga: Mis compañeros piensan que soy una persona... debajo de este título, deberán anotar por lo menos diez cualidades positivas.

Mis compañeros piensan que soy una persona...	
Alegre	✓ ✓ ✓
Trabajadora	
Amigable	✓
Tranquila	✓ ✓ ✓
Simpática	

Pegue la hoja en la espalda con la finalidad de que sus compañeros marquen con una “palomita” las cualidades que reconocen en ellos. Pídales que caminen por el aula y marquen tres características en cada compañero que consideren que lo define mejor.

Al final, deles unos minutos para observar lo que les marcaron; posteriormente, en plenaria invítelos a comentar sobre las cualidades que les reconocen sus compañeros, por ejemplo: ¿Cuáles son las que tienen más palomitas? ¿Qué cualidades ignoraban que tenían? ¿Cuáles les gustan más y por qué? ¿Descubrieron algo nuevo acerca de sí mismos?

#### SEGUNDA VARIANTE

Use la misma tabla, pero deje espacios en blanco para darles oportunidad a los alumnos de que escriban otra característica o cualidad particular que reconocen en sus compañeros.

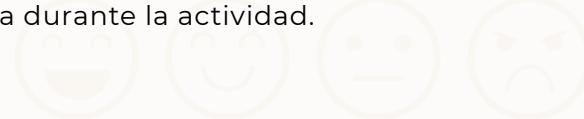
Pídales que caminen por el aula y marquen con una palomita tres características en cada compañero que consideren que lo define mejor y que escriban una que no aparece en la tabla.

Al final, deles unos minutos para que observen lo que les marcaron y lo que les escribieron. Es importante que el alumnado comparta opiniones, motívelos a participar y apóyese en las siguientes preguntas:

- ¿Me gustó la actividad?
- ¿Qué me habría gustado que me dijeran, pero nadie lo escribió?
- ¿Me ven mis compañeros de la misma forma que me veo yo?
- ¿Qué descubrí acerca de mí?

Si lo considera necesario, puede organizar reflexiones individuales o con pequeños grupos para mediar su participación y respetar la privacidad de cada uno de ellos.

Recuerde que en esta etapa les resulta difícil aceptar críticas, por lo que es necesario que genere un clima de respeto y confianza durante la actividad.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

## Mi estrella



TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

FICHA

7

### Pasos a seguir...

#### PARA CERRAR

Comente con su alumnado la importancia de reconocer en sí mismos y en los demás las cualidades que tienen para valorarlas y utilizarlas en la realización de sus actividades cotidianas. Lo anterior es una forma de fortalecer su autoestima.

Recuérdelos que cuando ven las cualidades de una persona contribuyen a incrementar su autoestima, es decir, el aprecio por sí misma, lo cual es una forma de relacionarse mejor con sus compañeras y compañeros, así como a trabajar en equipo.

#### 2 ENTRE EL COLECTIVO DOCENTE

Juntos el personal docente y directivo pueden trabajar con la elaboración individual de sus estrellas, al interior de ellas escriban las cualidades que poseen y afuera, en cada pico, cómo usar cada una de estas cualidades para trabajar en aquellas características que quieran corregir.

En grupo, pueden compartir sus estrellas; comenten de manera constructiva a sus compañeros y valoren las cosas que pueden cambiar, mejorar o eliminar, con las ideas que recibieron.

Pueden realizar, en el espacio de periódico mural de la escuela, una constelación en donde el alumnado, docentes, madres y padres de familia, de forma voluntaria, coloquen sus estrellas para que toda la comunidad escolar reconozca las cualidades de los integrantes que la conforman.

#### 3 CON LAS FAMILIAS

Solicite a sus alumnas y alumnos que inviten a sus familiares a realizar el mismo ejercicio, para reconocer las cualidades que posee cada miembro de la familia; pueden realizar sus estrellas y pegarlas en una ventana, en una cartulina para hacer un cuadro familiar o simplemente hacer una lista con las cualidades de cada integrante de la familia, para posteriormente conjuntar esos aspectos positivos y tener una lista de cualidades como familia.

El alumnado comparte en la clase con sus compañeros, la lista de cualidades de su familia y a la par reconoce que las familias son parecidas o distintas pero valiosas para cada uno de ellos.

