

# ¡YO SOY YO!

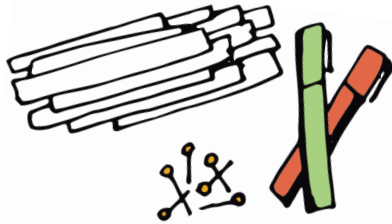
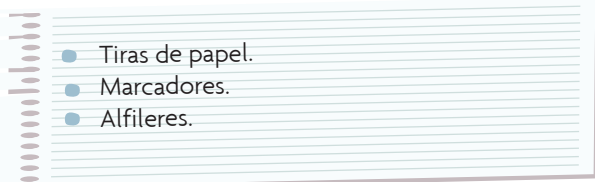
## JUEGO 10

### OBJETIVOS

- **Identificar** los pensamientos o sentimientos más habituales con los que solemos identificarnos.
- **Fortalecer** la autoestima, reconociéndonos como más valiosos que los rótulos con los que nos miramos a nosotros mismos o con lo que nos miran los demás.

- Soy un chico muy alegre.
- Soy un chico muy triste.
- Soy incapaz de hacerlo bien.
- Soy muy inseguro.
- Soy el más responsable.
- Soy un irresponsable.
- Soy mentiroso.
- Soy un cobarde.
- Soy muy valiente.
- Soy divertido.
- Soy aburrido.

### MATERIALES



Cuando ya todos nos hayamos puesto varios rótulos, nos ponemos de pie y caminamos por el salón. Mientras nos cruzamos por el camino, podemos ir leyendo los rótulos de los demás.

### APERTURA

Nos disponemos a jugar dedicando los primeros diez minutos del taller a un "Momento de Encuentro".

### DESARROLLO

Nos sentamos en ronda, poniendo en el medio, tiritas de papel, marcadores y alfileres. El coordinador del juego ira diciendo diferentes frases que representen pensamientos, sentimientos y sensaciones. El participante que se siente identificado con alguna, la escribe en una tirita de papel y la pincha en algún lugar de su ropa, como si fuera un rótulo.

Frases:

- Soy un desordenado.
- Siempre estás de mal humor.
- No soy capaz de ayudar a nadie.
- Soy el mejor del grupo.
- Soy el peor del grupo.



“ Soy mucho más que lo que otros piensan y dicen de mí: yo no SOY desordenado... a veces dejo desordenadas mis cosas.

Yo soy mucho más de lo que pienso o digo de mí mismo: yo no soy el mejor o el peor... yo solo soy el que soy.

Yo soy mucho más de lo que siento o de mis estados de ánimo: yo no SOY triste o feliz... algunas veces me siento feliz, y otras, puedo sentirme triste.

¡YO SOY YO! Y esto es muy valioso. ”

Este juego, fortalece la autoestima y la capacidad de mirarnos a nosotros mismos y reconocernos valiosos. De modo creativo, nos ayuda a tomar conciencia de la cantidad de pensamientos y sentimientos con que nos identificamos, y de los rótulos con los que solemos revestir nuestra identidad. Nos ayuda a quitarnos esos rótulos y a reconocer que somos mucho más de lo que nosotros mismos o las demás personas puedan pensar, sentir o decir.

Comenzamos a leer cada uno de los rótulos, y uno a uno los vamos despegando y los dejamos en el medio de la ronda. Lo hacemos por turnos, y mientras “nos quitamos” cada rótulo, tratamos de formular ese pensamiento, sentimiento o sensación, des identificándonos de eso y reafirmando que SOMOS VALIOSOS:

–“Yo no soy aburrido... a veces me aburro.

YO SOY VALIOSO”;

–“Yo no soy inseguro... algunas cosas me dan inseguridad.

YO SOY VALIOSO”;

–“Yo no soy el mejor... me destaco en algunas cosas.

YO SOY VALIOSO”.



Seguramente, los niños de esta edad necesitan ayuda para formular adecuadamente ese pensamiento o sentimiento con el que suele identificarse. Es muy importante “despegarnos” y “quitarnos” los rótulos que nos ponen los demás o que nos ponemos nosotros mismos, e insistir en la premisa: YO SOY VALIOSO.

## CIERRE

Después de sacarnos todos los rótulos negativos, y de formular las frases de manera positiva, nos ponemos de pie, y todos a coro gritamos: ¡YO SOY VALIOSO!

