

## ¿SOY O ESTOY?

### Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en descubrir la limitación de los juicios emitidos a través de enunciados que comienzan por “Yo soy...”. Poco a poco, la reflexión continúa con los juicios sobre los demás: “Tú eres un/a...”. Estos son equivocados porque no dicen la verdad de lo que la persona es.

Para ello, primero los niños escriben una lista de lo que ellos son. Después se presenta la diferencia entre ser y estar con adjetivos concretos. Más tarde se lee la historia de una niña que confunde ambos términos y se reflexiona a partir de ella. Se termina la actividad retomando la primera lista y pasando de forma crítica algunos rasgos personales a la columna “estoy”.

#### ① Yo soy... (5')

Se pide a los alumnos que escriban en una columna titulada “Soy” una lista de 8-10 cosas que ellos son. Por ejemplo, soy listo, soy amable, soy torpe, etc.

#### ② Contraste entre enunciados soy/estoy (5')

Aparcamos la lista anterior y escribimos en la pizarra varios enunciados contrapuestos:

Soy torpe / Estoy torpe  
 Soy juguetero / Estoy juguetero  
 Soy generoso / Estoy generoso, he compartido  
 Soy listo / Estoy listo  
 Soy un ladrón / He robado  
 etc.

Se les pregunta a los alumnos qué diferencia hay entre cada pareja de oraciones cuando una persona las dice. Se espera a que los alumnos la vayan viendo. Si no la ven clara, se les puede preguntar directamente: *¿Se refiere a que esa acción se realiza siempre o solo algunas veces?*

### Objetivos:

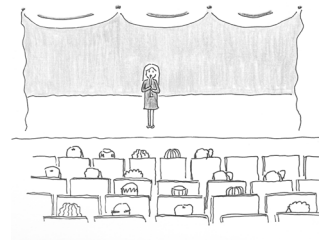
- Descubrir que no todos sentimos ni interpretamos la realidad de la misma forma.
- Descubrir la complejidad de la persona.
- Suspender el juicio para dinamizar procesos de crecimiento.

### Duración:

- 40 minutos.

### Materiales:

- Cuento.
- Ficha de la actividad.



Finalmente verán que “soy” es un rasgo de la persona, dice lo que alguien es porque *siempre* lo hace; “estoy” se refiere a lo que uno hace en un momento determinado, pero no significa que siempre lo haga así. Por eso, “soy...” es un juicio a una persona y “estoy...” no lo es. Son los niños quienes llegan a la conclusión, pero el docente al final resume o concluye la idea.

### ③ **Historia de Elena (5’)**

Se lee la historia presentando una viñeta que la acompaña.

"Vamos a escuchar la historia de una niña que se liaba con la diferencia entre lo que uno es *siempre* y lo que a uno le pasa *en un momento concreto*".

### ④ **Preguntas sobre la historia y sobre uno mismo (15’)**

El profesor plantea unas preguntas para que se respondan en voz alta. El objetivo es que cada alumno conozca su situación personal y después se pueda situar ante ella. Algunas preguntas son de paso, para abrir el tema, y no merece la pena detenerse mucho en ellas. Otras son esenciales y es importante explotar la respuesta, preguntando siempre por qué (están en negrita).

- ¿Qué le ha pasado a Elena?
- ¿Por qué le ha pasado eso?
- ¿Cómo estaba Elena en ese momento?
- ¿Qué era importante para ella?
- ¿Está nerviosa? ¿Agobiada? ¿Intranquila? ¿Decepcionada? ¿Frustrada? Si un niño no entiende un término, se le explica brevemente su significado de diccionario. Pueden ampliar más términos de vocabulario emocional y siempre explicarán por qué se sienten así.
- **Elena sabía tocar el oboe y sonaba muy bien. No siempre se equivocaba. Pero ella dice que es torpe. ¿Qué piensas sobre eso?** Primero lo hablan en parejas y luego con todo el grupo.
- *¿Puedes compartir si a ti también te ha pasado alguna vez eso: que sabías hacer algo o lo habías preparado pero no te salió como pensabas y entonces dijiste que eras de una manera aunque en realidad era algo que te había pasado solo en un momento? Explica cuándo y cómo fue. ¿Qué pensaste de ti mismo/a? ¿Por qué te pasó eso?* Primero lo hablan en parejas y luego, quien quiera, lo comparte con el grupo.
- *¿Qué pensarán los padres de Elena, que le habían escuchado tocar en casa sin ningún error?*
- *Elena se enfada porque quería que le saliera muy bien y tenía muchas ganas de pasar la prueba. ¿Se puede reaccionar de maneras distintas cuando se quiere algo y no se consigue? ¿De qué formas distintas podemos actuar cuando nos frustramos, cuando no conseguimos lo que esperábamos con ganas?* Primero lo hablan en parejas y luego se elabora con todo el grupo una lista de ideas que se apunta en la pizarra.

### Evaluación (10’)

Se retoma la lista de cosas que uno ha dicho que **es**, la columna que han escrito al principio.

— A. ¿Cómo podríamos pasar de “soy” a “estoy”? ¿Qué piensa una persona que deja de decir “soy” y empieza a decir “estoy”? La respuesta a esta pregunta se puede formular de distintas maneras pero en esencia es que “las cosas pueden cambiar”. Cuando uno piensa que las cosas pueden cambiar, ya no dice que es un ladrón, o un torpe, porque eso es hoy pero igual mañana hace otra cosa distinta, por ejemplo.

— B. Ahora vamos a ver si yo de verdad soy o estoy. Cada alumno toma la columna “soy” y dibuja al lado otra columna: “estoy”. Piensa en cada una de las cosas que has dicho que eres y pregúntate si eso es siempre o a veces las cosas son distintas. Para ello, hay que pensar en ejemplos concretos. En este caso, con una flecha lo escribirá en la columna “estoy”.

SOY	ESTOY
	→

— C. Se comentan los cambios con todo el grupo. Los niños no tienen que compartir qué cosas son o qué cosas están, sino si ha habido algún cambio por su parte y qué les hace pensar ese cambio. Se comparte una ronda ágil en la que todos participan:

- ¿Ha habido algún cambio en lo que has escrito, de soy a estoy? Si / No.
- ¿Qué te hace pensar eso?

Ejemplo: "Si ha habido cambios y eso me hace pensar que yo puedo cambiar".

## Recomendaciones pedagógicas

### Conceptos importantes

- **Frente a un mismo estímulo, no todas las personas reaccionan de la misma manera, sino que cada uno tiene una forma singular**, que se educa a lo largo de la infancia, está afectada por variables como la autoestima, y es dependiente de las propias creencias y de la evaluación de los eventos según las experiencias personales.

- **El juicio impide el conocimiento y el crecimiento personal**. Además, los juicios representan formulaciones parciales erróneas de la realidad y olvidan la complejidad de la persona humana.

### Recomendaciones concretas

1. Cuando expresan cómo se siente la niña de la historia, pueden proponer sus propios sentimientos. **Cada vez que digan que se siente de una manera, es esencial que expliquen por qué con cada término.**

2. **Al principio de la actividad no se les dice a los niños que existirá una segunda columna**, porque se desvelaría el sentido de la actividad. Simplemente se anotan los “soy” en una columna para que la segunda parte “estoy” sea una sorpresa y haga pensar a los alumnos.

3. **Cuando los alumnos completan su tabla convirtiendo los “soy” en “estoy”, es esencial que el profesor interactúe con los alumnos** que hacen el ejercicio de forma individual. Así podrá hablar con ellos de forma cercana y detectar también pensamientos fijos sobre uno mismo que impiden el crecimiento.

### Singularidad de UpToYou en la actividad

**Proponemos que la persona es “más” que sus acciones.** Las acciones hablan de uno mismo muchas veces, de sus tendencias, por ejemplo, pero no le definen ni limitan. Por ello, es importante suspender el juicio. **Soy paraliza el crecimiento; estoy lo dinamiza porque puedo estar de otra manera, puedo crecer.**

**Evitamos los juicios sobre uno mismo y sobre los demás sencillamente porque las personas son complejas, no se pueden abarcar con unas cuantas etiquetas.** Cuanto más conocemos a una persona, menos juicios hacemos sobre ella y empezamos a ver algo más que impresiones.



## ¿SOY O ESTOY?

\* Ilustración y cuento \*



La chica se llamaba Elena y tocaba el oboe desde los 5 años. Le encantaba el sonido de este instrumento de viento, y aunque le costó mucho esfuerzo hacerlo sonar, ahora lo tocaba con brillantez para la edad que tenía.

Ensayaba todos los días al menos una hora, y había conseguido interpretar de memoria una gran cantidad de obras musicales de los mejores compositores de música clásica.

Cuando cumplió los 12 años, llegó el momento de presentarse a las pruebas que iba a realizar una gran orquesta para jóvenes músicos. Una oportunidad que había esperado toda su vida. Sin embargo, no le estaba resultando fácil. Este era el tercer año consecutivo que se presentaba a la audición, pero aún no había conseguido pasar el corte. En esta ocasión, había elegido una de sus piezas favoritas, que dominaba a la perfección.

Entre el público del gran auditorio estaban los cinco miembros del jurado, algunos músicos de la orquesta, sus padres y sus mejores amigas. Cuando llegó su turno, comenzó a tocar. Estaba tan nerviosa que le sudaban las manos.

De repente, empezó a fallar en las notas, se le resbalaban mucho los dedos, que se movían torpes entre las clavijas del oboe, no podía coger aire por los nervios, se le olvidó la partitura, la interpretación estaba siendo un desastre... Se detuvo, bajó del escenario y se marchó gritando:

¡Soy una torpe! ¡La he fastidiado! ¡Yo no sirvo para esto!



FICHA DE LA ACTIVIDAD:

**¿SOY O ESTOY?**

SOY	



## NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a [materiales@uptoyoueducacion.com](mailto:materiales@uptoyoueducacion.com) y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.