

PROPUESTA PEDAGÓGICA TERCER BIMESTRE: AUTOESTIMA

“Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios.

Hombre y mujer los creó” (Génesis 1:27 NVI)

Por Mg. [Jimena M. S. Valenzuela](#)

Objetivos

- Promover la aceptación personal
- Apreciar la vida individual
- Entender que una autoestima saludable implica equilibrio
- Comprender que cada uno es una persona única y de un valor extremadamente grande para Dios

Educación Inicial

Reflexión a través del canto. Propuestas:

Dios me quiere así como soy. Ver <https://www.youtube.com/watch?v=lxHK1YHY3HI>

Si yo fuera... Ver <https://www.youtube.com/watch?v=zGQvUilgPmM>

- Enseñar y entonar los cantos con los niños
- Invitarlos a destacar algún rasgo personal, físico o de carácter, que les guste de ellos mismos
- Mostrar que todos somos diferentes y únicos, que Dios nos ama tal cual somos y debemos amarnos a nosotros mismos y a los demás

Me conozco, me amo. Pedir a los niños que se dibujen. Motivarlos a que cada uno diga algo que le gusta de sí mismo. Puede ser algo físico u otra característica. Es importante resaltar que todas las personas tienen por lo menos una virtud o talento.

Yo puedo. Este juego consiste en que los niños comprendan todo lo que pueden hacer por sí solos. El objetivo es afianzar su estima personal. El docente dice: “Yo puedo sin ayuda de nadie”. Debe mencionar alguna acción que pueda hacer solo. Luego, le tocará el turno a algún niño: “... puede sin ayuda de nadie”. Por ejemplo, lavarse las manos, comer, etc.

Yo sí puedo, yo no puedo. Entonar una canción que recuerde que todos somos diferentes. Por ejemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=rmmymtk2CZI> Todos tenemos características que nos hacen únicos y, aunque no podamos hacer todo, eso no nos quita valor. Aclaración: la canción dice “bailar” pero se refiere a dar vueltas, a jugar, el video lo deja claro.

Reflexionar sobre la singularidad del ser humano al ser creado a imagen y semejanza de Dios. El siguiente video puede ayudar a introducir el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=EXlm3b1EfOs>

Elogiamos a los otros. En ronda, cada niño dice algo bueno que le guste del compañero/a que está a su izquierda. Luego, le entregará una estrellita o algún otro incentivo sencillo. Al finalizar, cada uno habrá recibido un elogio y, eso ayudará a su autoestima. Es importante preguntar a los niños cómo se sintieron al recibir un cumplido. Deje que se expresen libremente.

Tesoro, tesoro. Dentro de una caja colocar un espejo. La caja debe ser llamativa por fuera, si es posible dorada, como un cofre. Explicar a los niños que dentro hay un tesoro invaluable, que es único. Pida que cada uno mire dentro, pero que no digan en voz alta qué contiene el cofre. Cuando todos se hayan mirado, incluso el docente, sacar el espejo y reflexionar acerca del gran tesoro que somos. Cada uno podría decir por qué cree que es especial.

Educación Primaria

Semana especial de mayordomía. Poner énfasis en el cuidado personal (físico, mental y espiritual). Por ejemplo, en Educación Física se podría enfatizar cómo influye el ejercicio en la salud emocional. En Biología, señalar los principios de la buena nutrición. En Educación Bíblica, hablar de la aceptación y el éxito. Resaltar la importancia de tener metas. Cada día hacer hincapié en algún aspecto diferente. Esto podría hacerse al inicio de la jornada, antes del ingreso a las aulas, en un breve momento de reflexión. Luego, en cada clase, los docentes seguirán acentuando el concepto del día.

A través de los siguientes videos se puede introducir la importancia de querernos y aceptarnos:

El corderito y el conejo <https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>

Todos somos únicos <https://www.youtube.com/watch?v=Jzl6ttYersA>

Las siguientes actividades fueron extraídas y adaptadas del sitio web del diario El País, consultado el 17/03/2016. Artículo escrito por Elena Sevillano:

Véndete. Los estudiantes habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros

¡Fuera etiquetas! La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan. Vago, torpe, desordenado, lindo, amable. El alumno las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo. Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere. Esta actividad puede ayudar al estudiante a entender que, aunque ya le han puesto etiquetas, él puede aceptarlas o rechazarlas, y tiene el poder de cambiarlas o quitárselas.

Tesoro, tesoro. Dentro de una caja colocar un espejo. La caja debe ser llamativa por fuera, si es posible dorada, como un cofre. Explicar que dentro hay un tesoro invaluable, que es único. Luego, pedir que cada uno mire dentro, pero que no diga en voz alta qué hay en el cofre. Cuando todos se hayan mirado, incluso el docente, sacar el espejo y reflexionar acerca del gran tesoro que somos. Cada uno podría decir por qué cree que es especial.

Me conozco, me amo. Pedir a los niños que digan en voz alta o escriban aquello que les gusta hacer y lo que no; aquello que los hace sentir bien; que se describan física y emocionalmente. Luego, destacar que todos somos únicos y valiosos, que debemos conocernos y querernos a nosotros mismos. Proponemos diferentes dinámicas en el siguiente documento <http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

Reflexión a través del canto. Aprender y entonar los siguientes cantos:

- *Dios me quiere así como soy* <https://www.youtube.com/watch?v=lxHK1YHY3HI>
- *Si yo fuera...* <https://www.youtube.com/watch?v=zGQvUilgPmM>

Invitar a los alumnos a destacar algo que les guste de ellos mismos.

Mostrar que todos somos diferentes y, por eso únicos, que Dios nos ama tal cual somos y, nosotros debemos amarnos también.

Reflexionar sobre la singularidad del ser humano, al ser creados a imagen y semejanza de Dios. Este video puede ayudar a introducir el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=EXlm3b1EfOs>

Mi tesoro. En el siguiente enlace se encuentra una actividad que puede ser desarrollada para fomentar la buena autoestima <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-infantil-desarrollar-autoestima.html>

Educación Secundaria

Proponemos diferentes dinámicas en el siguiente documento

<http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

Las siguientes actividades fueron extraídas y adaptadas del sitio web del diario El País, consultado el 17/03/2016. Artículo escrito por Elena Sevillano:

Véndete. Los estudiantes habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros

¡Fuera etiquetas! La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan. Vago, torpe, desordenado, lindo, amable. El alumno las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo. Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere. Esta actividad puede ayudar al estudiante a entender que, aunque ya le han puesto etiquetas, él puede aceptarlas o rechazarlas, y tiene el poder de cambiarlas o quitárselas.

Semana especial de mayordomía. Poner énfasis en el cuidado personal (físico, mental y espiritual). Por ejemplo, en Educación Física se podría enfatizar cómo influye el ejercicio en la salud emocional. En Biología, señalar los principios de la buena nutrición. En Educación Bíblica, hablar de la aceptación y el éxito. Resaltar la importancia de tener metas.

Cada día hacer hincapié en algún aspecto diferente. Esto podría hacerse al inicio de la jornada, antes del ingreso a las aulas, en un breve momento de reflexión. Luego, en cada clase, los docentes seguirán acentuando el concepto del día.

Semana sobre el amor saludable. Enfatizar el amor verdadero, comprendiéndolo a través del amor de Dios.

Se podría realizar un proyecto colectivo integrando varias materias, en primer lugar, dividir a los alumnos en grupos y, que cada grupo exponga sobre un tipo de amor diferente (hacia uno mismo; amor de pareja; amor de Dios; amor entre familia y amigos; etc.)

Por ejemplo, desde Lengua y Literatura trabajar la redacción de lo que se expondrá; desde Biología, el cuidado y la salud del cuerpo; desde Historia Sagrada, los versículos usados y su interpretación; desde Ciudadanía cómo el amor afecta nuestro comportamiento en sociedad; etc.

Otra alternativa es organizar un concurso entre cursos. Cada curso presentará de manera creativa (dentro de los lineamientos de nuestros principios) un tipo de amor diferente (sea a través de representaciones, canciones, video, láminas, etc.)

Dilo con emoticones o emojis. Plasmar en láminas o carteles, frases o versículos que tengan que ver con una buena autoestima. Luego con esos carteles salir a la calle a repartir libros misioneros o preparar una jornada con los alumnos de primaria e inicial, donde los adolescentes les den consejos sobre el amor propio. En esta actividad, pueden participar las materias de artística (sea música o plástica); Lengua; Educación Bíblica, etc.

Debate. Invitar a los alumnos a responder las siguientes preguntas y permitir el debate. Al finalizar, los alumnos pueden presentar su opinión personal sobre el tema, basándose en los principios bíblicos.

- ¿Qué características tiene una persona hermosa? ¿Por qué?
- ¿Qué quiso decir Jesús cuando dijo: “Amen a los otros como a ustedes mismos”?
- ¿Cuáles son los impedimentos para amarnos a nosotros mismos?
- ¿Cómo influye la autoestima en la manera en que nos relacionamos con otros?

Soy importante. Cada alumno tendrá un tiempo (aproximadamente 15 minutos) para escribir porqué se consideran importantes. Luego, solicite que compartan alguna de las ideas. Explicar que reconocer nuestras buenas cualidades estimula una autoestima saludable. Aunque es mucho más sencillo ver lo negativo, no todo es así. Invitar a los alumnos a recordar frente a las situaciones que les toque atravesar que ellos tienen importancia.

Mi historia. Permitir que los alumnos cuenten algo de su vida de manera creativa. Pueden presentar un escrito, video, canción, etc., pueden ser acontecimientos felices o no. Luego, preguntarles cómo ha influido esa situación en quienes son ahora. Mostrar, con esta actividad, que en la vida tenemos la opción de resignarnos o aceptar los acontecimientos, sabiendo que nos ayudan a crecer. Además, reflexionar con los alumnos que cada uno es único y, aunque haya enfrentado algunos acontecimientos feos, tristes o difíciles en su historia de vida, eso no determina su valor, ni quienes quieren llegar a ser.

Sueños, metas y planes. En pequeños grupos los alumnos comentaran algún plan a futuro, un deseo, un sueño. Luego, con ayuda o solos, enumerarán 3 o 4 acciones que deben desarrollar para alcanzar la meta. El objetivo es que los alumnos comprendan que los sueños son alcanzables, si existe el esfuerzo individual. Por otro lado, esta actividad permitirá que el docente incentive a los alumnos a tener metas propias, a luchar por ellas, sabiendo que cada meta alcanzada ayuda a nuestra estima personal.

Dime con quién te relacionas y te diré como te quieres. Llevar a los alumnos a la reflexión por medio de la lectura de los siguientes artículos periodísticos:

Noviazgos violentos: un día con adolescentes en riesgo

https://www.clarin.com/sociedad/titulo_0_BJZcMJH3PQx.html

Amores jóvenes: los celos y el maltrato marcan las relaciones <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/amores-jovenes-celos-enfermizos-maltrato-y-violencia-marcan-las-relaciones-nid1720355>

- ¿Cómo influye la persona más cercana en la autoestima del otro? ¿Por qué?
- ¿Qué características deberían buscar en otro para ser novio/a?
- ¿Cuáles son las características de una relación saludable?
- Individualidad y noviazgo: ¿Cómo mantener la individualidad estando de novios? ¿Es importante? ¿Por qué?

Reflexionar sobre la singularidad del ser humano, al ser creado a imagen y semejanza de Dios. Este video puede ayudar a introducir el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=EXlm3b1Ef0s>

El árbol y sus frutos. Esta actividad puede ser desarrollada en cualquier asignatura, pero es aconsejable en artística. En una hoja apaisada trazar dos columnas. En la primera, colocar los logros que se han alcanzado a lo largo de la vida, desde los más pequeños hasta los mayores. En la otra columna, las virtudes. Luego, al finalizar la lista, dibujar un árbol grande con frutos. En cada fruto colocar un logro y en la rama la virtud que se relaciona con dicho logro. En las raíces, las personas que han ayudado a lograr esos frutos, incluyendo a Dios si así lo deciden.

El objetivo es ver nuestra vida gráficamente y comprender que todos tenemos personas a quienes agradecerles por lo que hemos alcanzado. Además, comprender que cada “árbol” es único y puede llevar mucho más fruto.

Elogios al por mayor. Cada alumno escribirá tres defectos y tres virtudes que posee. Luego, los demás alumnos sumarán tres virtudes más a cada uno, pero no defectos. Al finalizar, cada uno podrá leer cómo quedó su hoja y expresar cómo se siente con respecto a eso.

Debate y reflexión. Se pueden usar los siguientes videos:

- *El circo de la mariposa* https://www.youtube.com/watch?v=zodXow_p1e4
- *No puedes amar si no te amas* <https://www.youtube.com/watch?v=nx6ePditP2w>
- *Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo ¿qué cambiarías?*
<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI>
- *Bocetos Dove de la belleza real* https://www.youtube.com/watch?v=q_bW2YesZbw
- *Campaña Dove por la autoestima* <https://www.youtube.com/watch?v=uWvGenlx3sM>