

Guía docente

Más allá de lo que veo en el espejo

Área disciplinar: Psicología

Nivel: Secundario

Año: 5°

Contenido

- Autoestima

Finalidad

- Esta guía propone trabajar el concepto de autoestima como construcción psicológica y social, a partir de experiencias personales, análisis de situaciones cotidianas y recursos audiovisuales. A través de las actividades, se busca que los y las estudiantes identifiquen cómo se forma y modifica la autoestima, qué factores influyen sobre su construcción y qué estrategias pueden favorecer su fortalecimiento en contextos escolares y personales.

Competencias y habilidades a desarrollar

- Comprender el concepto de autoestima desde una mirada psicológica integral.
- Reconocer factores que inciden en la construcción de la autoestima (internos y externos).
- Desarrollar habilidades de introspección, empatía y expresión emocional.

Conocimientos previos requeridos

- No se requieren conocimientos específicos previos. Puede ser útil haber trabajado anteriormente nociones como *identidad personal*, *imagen corporal* o *vínculos interpersonales*.

Actividades sugeridas

1. Caja de autoestima

Cada estudiante construirá una “caja de autoestima” con elementos que representen aspectos de sí mismos que valora, reconoce o desea fortalecer. Preguntas orientativas para la elección de objetos que colocará en su caja:

- ¿Qué cosas me gustan de mí?
- ¿Qué reconozco como mis fortalezas?
- ¿Qué quiero mejorar sin dejar de valorarme?

Representar esas ideas en objetos simbólicos: fotos, frases, canciones, colores, recuerdos, dibujos para armar la caja.

En la siguiente clase cada alumno llevará su caja y expondrá todos los objetos que colocó dentro explicando sus sentimientos y elecciones.

Modelo orientativo:

“Incluí una foto con mi grupo de amigos porque me hacen sentir aceptado. También un dibujo que hice el año pasado, porque me recuerda que soy creativo.”

2. Campaña positiva

En grupos, los y las estudiantes diseñarán una campaña de mensajes positivos para la comunidad escolar que promueva el cuidado de la autoestima propia y ajena, con foco en el lenguaje, los vínculos y el respeto.

Pasos sugeridos:

Identificar frases comunes que afectan negativamente la autoestima (por ejemplo: “sos un desastre”, “no servís para esto”, “callate vos no sabés”).

Reformularlas como mensajes que alienten y respeten (“estás aprendiendo”, “todos tenemos tiempos distintos”, “¿cómo puedo ayudarte?”).

Diseñar gráficamente en afiches o cartulinas los mensajes para pegarlos en los pasillos de la escuela o en espacios comunes.

Al cierre de la clase, reflexionar sobre lo aprendido.

► Bibliografía

- Blanco, Rosa (2002). Educación emocional: propuestas para el aula. UNESCO / Oficina Regional de Educación.

Créditos (equipo docente): Flores Natalia, Pérez Juan Gabriel.