



YO Y MI MUNDO

# Fortalecer nuestra autoestima

MANUAL PROFESOR  
SESIÓN 1.2 | 4º básico

*pasos* UANDES

# Fortalecer nuestra autoestima

## EJE TEMÁTICO

Fomentar una percepción positiva y saludable de mí mismo.

## OBJETIVO

Comprender que reformular pensamientos autocríticos y afirmaciones negativas permiten cuidar su autoestima

## INDICADORES DE LOGRO

- ◆ Identifica pensamientos autocríticos y afirmaciones negativas que afectan la autoestima.
- ◆ Reformula pensamientos autocríticos y afirmaciones negativas a afirmaciones positivas y compasivas.

## CRONOGRAMA

- 1) Inicio (5 minutos)
- 2) Pensamientos para fortalecer nuestra autoestima (35 minutos)
- 3) Cierre (5 minutos)

## MATERIALES

- ◆ [Video Autoestima para niños de Efy de Belfia](#).
- ◆ 1 post-it de un color para cada niño.
- ◆ 1 post-it de un color diferente al anterior para cada niño.
- ◆ Una cartulina o papelógrafo con el título “Pensamientos y afirmaciones negativas”.
- ◆ Una cartulina o papelógrafo con el título “Pensamientos y afirmaciones para fortalecer nuestra autoestima”.
- ◆ Cinta adhesiva para pegar las cartulinas o papelógrafos.

### NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

## Inicio

Dar la bienvenida a la clase y decir que el día de hoy trabajaremos en fortalecer la forma en qué cada uno se ve a sí mismo para así seguir creciendo de manera saludable y lograr la mejor versión de cada uno.

Escribir en la pizarra “autoestima” e invitar a los niños a realizar una lluvia de ideas sobre qué significa esa palabra.

Agradecer los aportes y decir que la autoestima tiene que ver con cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, con cuánto nos queremos y valoramos. Hay algunos elementos que influyen en nuestra autoestima y que pueden ayudar a que se fortalezca o la puede afectar negativamente, como por ejemplo los pensamientos y opiniones que tiene una persona sobre sí misma, sobre sus capacidades y habilidades.

Decir que hoy nos vamos a concentrar en esos pensamientos y afirmaciones que pueden afectar nuestra autoestima y en cómo cambiarlas para que nos puedan ayudar.

## Nuestros pensamientos y afirmaciones

El curso ve el Video Autoestima para niños. Al terminar el video decir que vimos dos de los cinco consejos de Efy, rescatar la idea que la autoestima tiene que ver con creer en nosotros y aceptar que cometemos errores, y además nos ayuda a intentar hacer cosas nuevas y a seguir aprendiendo. Decir que uno de los consejos que acabamos de ver era cambiar la afirmación “no puedo” por el “sí puedo” o “es difícil, pero seguiré intentándolo”, preguntar:

- *¿Por qué creen que Efy nos da ese consejo para nuestra autoestima?*
- *¿Qué pensamientos o afirmaciones negativas se les ocurren que pueden afectar nuestra autoestima? (por ejemplo cuando nos decimos: nadie me quiere, soy malo en esto, nunca lo voy a lograr, estoy solo, no sirvo para esto, etc.).*

Recoger las ideas y mencionar que es importante reconocer estos pensamientos o afirmaciones para poder modificarlas por otros pensamientos o afirmaciones que, si nos ayudan a hacer crecer nuestra autoestima, que nos permitan aceptarnos tal cual somos y que nos ayuden a entender que a veces cometemos errores pero que podemos mejorar.

Luego, repartir un post-it para cada niño (del mismo color para todos) e invitarlos a que escriban un pensamiento o afirmación negativa que puede afectar nuestra autoestima.

Ubicar la cartulina “Pensamientos y afirmaciones negativas” en la pizarra y pedir que cada niño pegue su post-it. Leer alguno de los pensamientos o afirmaciones y preguntar al curso:

- *¿Por qué este pensamiento o afirmación puede afectar la autoestima?*

Agradecer los aportes e invitarnos a realizar un mural de pensamientos y afirmaciones positivas para que peguemos en la sala y así todos puedan recordarlos y utilizarlos para cuidar y fortalecer su autoestima. Preguntar:

- *¿Qué pensamientos o afirmaciones se les ocurren para este mural?*

## Nuestros pensamientos y afirmaciones

Agradecer y complementar con las siguientes ideas: "está bien cometer errores, es parte de aprender", "está bien pedir ayuda cuando lo necesito", "soy un buen amigo y merezco buenos amigos", "soy valioso y merezco ser tratado con respeto", "mis ideas y pensamientos son importantes y valiosos", etc.

Repartir a cada niño un post-it (de un color distinto al post-it anterior) pedir que en un máximo de cinco minutos cada uno escriba un pensamiento positivo para fortalecer la autoestima.

Pegar en la pizarra o alguna muralla la cartulina con el título "Pensamientos y afirmaciones para fortalecer nuestra autoestima". Pasado el tiempo invitar a cada niño a pegar su papel y leer al curso su pensamiento positivo, decir que este es un gran aporte y pedir un aplauso. Si algún niño no quiere leer su pensamiento positivo darle la opción de ser representado por su profesor, otra opción es que pegue su papel sin leerlo, pero recibiendo los agradecimientos del curso de todas formas.

## Cierre

Dar las gracias al curso por el recurso que acaban de construir. Luego, preguntar:

- *¿Qué pensamiento o afirmación del mural les gustó y les podría ser útil?*
- *¿Qué aprendieron en la clase?*

Dar la palabra a uno o dos niños y agradecer los aportes.

Invitar al curso a decidir un lugar de la sala para dejar el mural y para que todos puedan visitarlo en el momento en que necesiten un pensamiento o afirmación positiva para fortalecer su autoestima.

Cerrar la clase recordando el otro consejo que nos dejó de Efy que nos dijo que no hay que compararse porque todos somos diferentes y cada uno es único, irreplicable y especial por eso debemos cuidar nuestra autoestima.

*pasos* UANDES

Síguenos  
@pasosuandes

