



YO Y MI MUNDO

# ¡Amémonos más y mejor!

MANUAL PROFESOR  
SESIÓN 1.1 | III° medio

*pasos* UANDES

# ¡Amémonos más y mejor!

## EJE TEMÁTICO

Fomentar una percepción positiva y saludable de mí mismo.

## OBJETIVO

- Reconocer la influencia de la narrativa interna en nuestra autoestima, practicando la autocompasión.

## INDICADORES DE LOGRO

- Nombra aspectos de su vida/ cuerpo de los que se siente orgulloso.
- Transforman frases de auto diálogo negativo.
- Nombra ideas para amarse mejor.
- Se compromete con una actitud para fortalecer su autoestima.

## CRONOGRAMA

- 1) Inicio (10 minutos)
- 2) ¡Amémonos más y mejor! (33 minutos)
- 3) Cierre (2 minutos)

## MATERIALES

- [Video](#)
- 1 caja, tarro o bolsa
- Papeles chicos para que escriban
- [Presentación power point](#)

### 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

Para comenzar, se le comunicará a los estudiantes que comenzarán con la primera unidad “Yo y mi mundo”. “Esta es una unidad que apunta al conocimiento intrapersonal, a conectarnos con nuestro yo y a crecer desde nuestro interior”.

“Esta sesión la dedicaremos especialmente a trabajar con nuestra autoestima y con la autocompasión. Trabajar en la autoestima es esencial para el desarrollo integral de la persona. No solo influye en la forma en que nos vemos a nosotros mismos, sino que también afecta nuestras interacciones sociales, nuestro rendimiento en la vida y nuestra capacidad para enfrentar los desafíos. Fortalecer la autoestima es un proceso continuo que contribuye de manera significativa al bienestar general”.

Se pedirá a los estudiantes, que escriban en un papel una o más cosas de las que se sientan orgullosos de sí mismos, puede ser algo de su cuerpo que les guste, puede ser respecto a algún logro en alguna asignatura, deporte, a cómo han salido delante de alguna situación compleja, a decisiones que hemos tomado, al trato que tiene en su familia, etc. Luego, se pasará con una caja o frasco recolectando todos los papeles del curso.

A continuación, se realizará la siguiente dinámica: el docente sacará uno de los papeles del frasco y todos los que sientan que ese aspecto es algo de lo que se sienten orgullosos, se pondrán de pie (opcionalmente, si es un curso expresivo, se puede incluir un paso de baile o un movimiento), luego se vuelven a sentar y continúa la dinámica. (Si el papel dice algo que es muy personal o que no corresponde, no se leerá en voz alta. Se sugiere leer los comentarios planteándolos de forma general para que muchos se puedan sentir incluidos).

## ¡Querámonos más y mejor!

Se les felicita por haber logrado ver tantas cosas positivas en sí mismos y se les explica que nuestro cerebro está programado para fijarnos más en las cosas negativas que en las positivas porque el estar alerta a los peligros (sobre todo en la antigüedad), nos permitía huir del peligro y subsistir. Se les comenta que quizás les pasó alguna vez, de estar en un lugar y recibir muchos comentarios positivos, pero uno negativo, y que ese comentario, lo arruine todo. Y quedar con la sensación de que todo salió mal.

“Ya que estamos programados de esa manera, tenemos que buscar formas de aumentar las emociones positivas de forma intencional. Por ejemplo, teniendo la costumbre diaria de agradecer por cada cosa vivida o hablándote bien a ti mismo cuando te equivocas, como lo haría tu mejor amigo. Si se te quedaron los ensayos que tenías que llevar al colegio en la casa, evitar la voz negativa que te dice “Eres un inútil, siempre se te queda todo, no sirves para nada” y cambiarla por la voz de tu mejor amigo, esa voz que te entiende y te habla con cariño. “¿Qué te diría tu mejor amigo?” Se escuchan algunas respuestas.

## ¡Querámonos más y mejor!

“Somos muchos los que nos tratamos mal. Vivimos en una sociedad que nos quiere iguales, que inculca la vergüenza en quien, al ver su reflejo, se percibe distinto y hasta defectuoso. Muchos estudios han demostrado que 3 de 4 niños menores de 12 años ya se avergüenzan de su físico.

Para reflexionar respecto a esto, observarán el ppt. donde encontrarán 5 argumentos respecto a por qué es importante cuidar nuestro auto diálogo.

El auto diálogo negativo puede afectar significativamente el cerebro de varias maneras:

1. *Activación del sistema de amenaza:* Los pensamientos negativos pueden activar el sistema de amenaza del cerebro, que está asociado con el estrés y la ansiedad. Esto desencadena la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol, que pueden tener efectos adversos en el cerebro y el cuerpo a largo plazo.
2. *Modelado cerebral:* El cerebro es altamente maleable y se adapta a los patrones de pensamiento que se repiten con frecuencia. El auto diálogo negativo puede llevar a la formación de conexiones neuronales que refuerzan esos pensamientos negativos, creando un ciclo continuo de autocrítica y auto sabotaje.
3. *Reducción de la capacidad cognitiva:* Los pensamientos negativos pueden interferir con la capacidad cognitiva, como la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Esto puede dificultar el rendimiento en tareas cotidianas y reducir la eficacia en la resolución de problemas.
4. *Cambios en la estructura cerebral:* La exposición crónica al estrés asociado con el auto diálogo negativo puede causar cambios estructurales en el cerebro, incluida la reducción del volumen del hipocampo, una región involucrada en la memoria y el aprendizaje, y el aumento de la actividad en la amígdala, que está asociada con respuestas emocionales intensas.
5. *Mayor vulnerabilidad a trastornos mentales:* El auto diálogo negativo es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Los pensamientos negativos crónicos pueden desencadenar y mantener estos trastornos, exacerbando los síntomas y dificultando la recuperación.

Se le pedirá a los estudiantes que en turnos lean los argumentos y luego se les preguntará:  
¿Cuál de estos argumentos les parece más relevantes? ¿Qué argumento usarían para explicar a un amigo por qué debería cambiar su narrativa interna? ¿Por qué te parece o no te parece importante estar atento a tu auto diálogo?

Luego se les mostrará las frases de la siguiente diapositiva y se les preguntará si alguna de esas frases les parece familiar. Luego se les pide que en parejas, escojan algunas frases y piensen cómo las podrían cambiar por una que no sea destructiva, sino constructiva.

Se les invita a ver el video “Si hay algo que no te gusta en tu físico, abre los ojos”.

**AMANTES 5: SI HAY ALGO DE TU FÍSICO QUE NO TE GUSTA ¡ABRE LOS OJOS! - YouTube**. Luego se pregunta:

- “¿Quién se sintió identificado con este video?”
- “¿Cuál es el mensaje que nos quiere entregar?” (Que todos tenemos nuestras inseguridades y envidiamos lo que no tenemos, la invitación es a encontrar tu propia belleza)

## ¡Querámonos más y mejor!

Comentar que sus cuerpos son su casa y que debemos cuidarlos y respetarlos para sentirnos fuertes mentalmente. “A veces nos puede costar amar nuestro cuerpo, debemos empezar por respetarlo. Todos tenemos defectos, matices que no nos agradan en nuestro cuerpo, pero no por ello debemos rechazarnos. Está bien que no nos gusten algunas partes de nuestro cuerpo, pero, ¿por qué no aceptarlos? Asumir que el cuerpo no es perfecto reduce el estrés y la autocrítica.

¿Te has dado cuenta de todo lo que puedes hacer con tu cuerpo?

Párate un momento y reflexiona en un detalle. ¿Sabes cuántas cosas puedes hacer con tu cuerpo? Puedes caminar y llegar allá donde desees. Tu cuerpo te permite bailar, abrazar, acariciar, viajar, trabajar, sentir... La vida no sería posible sin ese envoltorio físico que te permite disfrutar y llevar a cabo infinitas tareas”.

“¿Cuánto nos amamos?” Se les pide que muestren el pulgar hacia arriba si les parece que tienen una excelente autoestima y se aman mucho y que vayan bajando el pulgar para ubicarse en el lugar que les corresponda, de manera de tener una imagen visual instantánea de cómo perciben su autoestima.

“¿Cómo podemos amarnos mejor?” Se escuchan las ideas y se toma nota en el pizarrón (enfocarnos en lo positivo y no en lo que no podemos cambiar, cuando nos decimos algo negativo, pensar inmediatamente dos cosas positivas, agradecer todos los días por nuestros cuerpos y las cosas que nos permiten hacer, celebrar nuestros logros, etc.)

## Cierre

Trabajar la autoestima es crucial porque tiene un impacto significativo en la salud mental, emocional y en el bienestar general de todos nosotros. ¡Comprometámonos con una idea para querernos más y mejor!

Si queda tiempo, se les puede pedir que escriban en un papel la idea que les parece más importante de la sesión de forma anónima. Se pueden llevar los papeles y comentar la siguiente sesión.

*pasos* UANDES

Síguenos  
@pasosuandes

