AUTOESTIMA

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

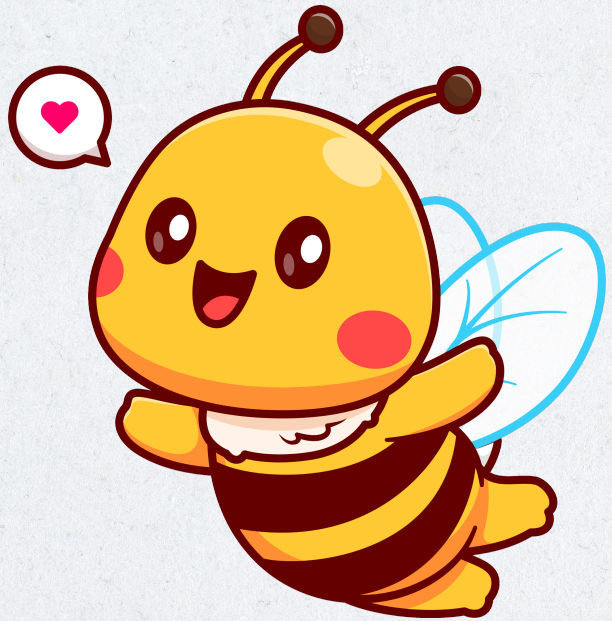


OBJETIVO

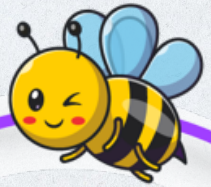
Fortalecer la Autoestima de niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) desarrollando competencias para la vida centradas en el autoconocimiento, la autonomía, la autoeficacia y la autoimagen, por medio de los centros de interés.

INTRODUCCIÓN

Los centros de interés ofrecen un contexto privilegiado para la formación integral: combina desafío físico, interacción social y oportunidades constantes de aprendizaje. La autoestima entendida como la valoración global del propio valor se nutre de experiencias concretas que ocurren dentro y fuera de lo CI: reconocimientos, práctica deliberada, retroalimentación y pertenencia al grupo. Es asi como el autoconocimiento, la autonomía, la autoeficacia y la autoimagen permiten que la practica deportiva sea una herramienta para la vida. La fórmula clásica de William James (Autoestima = Éxitos / Pretensiones) puede ser una guía útil para equilibrar metas y experiencias de logro en los procesos formativos.



El AUTOCONOCIMIENTO como pilar de la AUTOESTIMA en NNAJ



-El autoconocimiento permite identificar emociones, fortalezas y límites, base para la autorregulación.

-Conocer habilidades y debilidades facilita atribuciones adaptativas (atribuir resultados a estrategias y esfuerzo), lo que protege la autoestima frente al fracaso.

-La autoobservación reduce la diferencia entre autoimagen y desempeño, promoviendo identidad estable.

Toma 2 minutos en la fase final para que cada NNAJ diga “una cosa que hice bien hoy” y “una cosa que quiero mejorar”.

Una vez por semana realiza un círculo de la palabra, regalale 30 segundos a los NNAJ para que cuenten en qué cosas han mejorado

Realiza preguntas intencionadas al momento de retroalimentar ¿qué hice diferente hoy que funcionó?

La AUTONOMÍA en la construcción de la AUTOESTIMA en NNAJ



La autonomía fortalece la motivación intrínseca y la autovaloración (Deci & Ryan).

Ofrecer opciones y participación en decisiones aumenta compromiso y responsabilidad.

La autonomía guiada (elecciones con límites) aporta seguridad y aprendizaje.

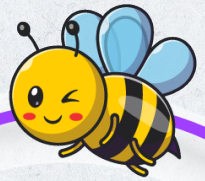
La Autonomía reduce la dependencia de la aprobación externa.

Ofrece 2 opciones para un ejercicio y deja que los NNAJ elijan cuál ejecutar (elección significativa).

Pídele a los NNAJ que para la siguiente clase traigan un ejercicio o actividad para la sesión de clase puede ser nuevo o alguno que hayan realizado

Asigna roles a los NNAJ en los cuales puedan fortalecer su toma de decisiones, responsabilidad de la implementación, de hacer calentamiento entre otras.

La AUTOEFICIENCIA como base para fortalecer la AUTOESTIMA en NNAJ



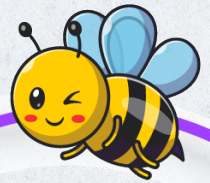
La autoeficacia (Bandura) es la creencia en la propia capacidad y es un predictor directo de persistencia y afrontamiento ante la dificultad.

Las experiencias de dominio (Pequeños logros) son la fuente más potente de autoeficacia.

Atribuir el progreso a esfuerzo/ estrategia mantiene la motivación ante dificultades.

- Resaltar los avances que evidencian en su rol de formador en aspectos psicosociales y propios del CI
- Enseña ejemplos de éxito inspiradoras y comparte historias de esfuerzo y mejora (modelado social).
- Diseñar actividades con dificultad crecientes para que cada NNAJ alcance pequeños logros visibles.

La AUTOIMAGEN y su importancia en la AUTOESTIMA en NNAJ



La autoimagen integra percepciones sobre habilidades, apariencia y rol social; se nutre de las experiencias cotidianas

Reconocimientos centrados en esfuerzo y mejora construyen una autoimagen.

La pertenencia y roles valorados refuerzan identidad y sentido de pertenencia.

Genera espacios o ejercicios donde los NNAJ resalten sus cualidades entre ellos.

Resalta las cualidades de cada NNAJ (en lo posible que no sean físicas) pues eres una figura a seguir para ellos, tu opinión es importante.

Genera espacios de reflexión que les permitan reconocer cosas que hacían antes y que ahora hacen mejor.

Caja de Herramientas

SUPER PODER DE LA AUTOESTIMA

¿Sabías que tú tienes súper Poderes?

Te mostrare como puedes descubrirlo:

- **El Espejo mágico:** Se van a organizar en parejas y se van a parar frente a frente, luego van a comenzar a decir cosas positivas de la otra persona.
- **La Maleta de las emociones:** Se da la indicación que van a hacer un viaje y deben alistar la maleta para ir pero deben llevar las cosas que los hacen: Un miedo, una cualidad, un sueño entre otros.
- **Mis Decisiones locas:** Se plantean diferentes situaciones y se da a elegir entre dos caminos.
- **Circuito ninja:** Tareas individuales y en equipo con retos físicos adaptados, realizar una reflexión final ¿Qué pensé que no podía lograr... y sí lo logré?

Caja de Herramientas

- **El Trono del respeto :** Se debe decorar un espacio a manera de trono (utiliza lo que tengas a mano) luego todos a manera de homenaje deben decirle palabras y cosas que valoran de quien esté sentado en el trono.

- **Semaforo emocional:** Se da la indicación de realizar acciones cuando se mencione un color: Rojo-Paro y pienso, Amarillo-Pienso y Verde-Actuo con calma.

- **Escudo de Autoestima:** Teniendo en cuenta que se realizan las actividades que fortalecen los poderes, de manera particular o grupal, deben realizar un escudo que represente lo aprendido.

Caja de Herramientas

FRASES

- **AUTOESTIMA:** ME QUIERO COMO SOY.
- **AUTOCONOCIMIENTO:** JUGAMOS PARA DESCUBRIR QUIÉNES SOMOS.
- **AUTONOMÍA:** YO PUEDO DECIDIR Y ACTUAR.
- **AUTOEFICIENCIA:** YO PUEDO LOGRAR.

ACTIVIDAD FAMILIAS

Árbol de Fortalezas

Objetivo: visibilizar logros y cualidades personales; fortalecer autoimagen y autoeficacia.

Materiales: cartulina grande, marcadores, tijeras, pegamento, fotos o dibujos, stickers.

1. Dibujar en la cartulina un gran árbol con ramas.
2. Cada miembro de la familia escribe/dibuja 3 fortalezas del niño en “hojas” recortadas (pueden ser habilidades, acciones que hizo bien, rasgos).
3. Pegan las hojas en el árbol y comparten 1 ejemplo concreto de cuándo vieron esa fortaleza.
4. La familia acuerda un “reconocimiento semanal” (pequeño acto o palabra) para reforzar una fortaleza.

ACTIVIDAD FAMILIAS

Cierre: cada NNAJ elige una fortaleza a trabajar la semana siguiente y escribe una meta pequeña (medible).

Adaptaciones: para niños pequeños usar dibujos y para adolescentes pedir ejemplos escritos más elaborados.

Caja de Herramientas

ACTIVIDAD SUGERIDA NATACIÓN

Caja de Logros y Retos
Duración: 10–20 min (sesiones cortas).
Materiales: flotadores blandos tipo “tabletas” o platos flotantes, dibujos/fortalezas, un adulto por niño.

1. En zona muy superficial (agua a la cintura o menos), el facilitador coloca las tarjetas/“hojas” flotando.

2. Con apoyo físico (mano en la cintura o sujetando), el niño camina o nada agarrando una tarjeta y dice en voz alta la fortaleza que representa.

3. Se celebra con aplausos y se coloca la “hoja” en un contenedor fuera del agua como “logro”.

4. Repetir 3 veces; introducir pequeño reto (caminar sin soltarse de la mano un paso más u otros propios del centro de interés contemplados en la planeación

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.
- James, W. (1890). The Principles of Psychology.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion.

Cualificación II 2025

EVALÚA LA JORNADA ESCANEANDO EL QR

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ