SESIÓN. Segundo espacio de escucha

1. TEMA DE LA SESIÓN:
La autoestima “Descubriendo mi valor”
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Favorecer el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación de los diferentes grados de secundaria a través de dinámicas de reflexión, autoconocimiento y expresión emocional.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: Actividad rompe hielos: (Atención, memoria y concentración)

Se le pide al grupo ubicarse en circulo, al ritmo de tingo-tango se empezará a pasar una pelota para que el estudiante que quede con ella siga la instrucción según lo que se le indique, se mencionara (agua, tierra, aire) y el rápidamente menciona un animal que habita en este espacio.

Momento 2: Ampliando mis saberes: (Quien dijo miedo)

Inicialmente se busca indagar en los estudiantes sobre dos preguntas que permiten conocer sus presaberes.

- ✓ ¿Qué es la autoestima?
- ✓ ¿Como podemos fortalecer la autoestima?

Después se ubicará una silueta humana en lugar visible para todos, y se entregarán una serie de papeles adhesivos, donde cada estudiante a manera personal debe escribir allí a que le tiene miedo y porque, para colocarla al lado de la silueta de acuerdo a las indicaciones. Para este ejercicio es muy importante la concentración, el silencio y tomar la actividad como una oportunidad para aprender y analizar a manera personal cuales son aquellas situaciones que me generan miedo y afecta mi parte emocional. Al final se leerá lo que los estudiantes escribieron hallando una relación en como la autoestima influye en este proceso de los miedos y temores que invade la persona.

Momento 3: (Tema central) A través de una charla interactiva se explica a los estudiantes todo lo que tiene que ves con la autoestima y como esta influye en la personalidad.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el valor que cada persona se da a sí misma. Es la forma en que nos percibimos, nos aceptamos y nos tratamos. No se trata solo de sentirnos bien, sino de reconocernos con nuestras cualidades, defectos, logros y errores, y aun así aceptarnos tal como somos. Tener autoestima significa creer que somos valiosos, dignos de respeto y capaces de afrontar los desafíos de la vida.

Una autoestima sana no implica pensar que somos mejores que los demás, sino sentirnos en paz con quienes somos. Nos permite confiar en nuestras decisiones, aprender de nuestros fracasos y seguir adelante sin sentirnos menos. Cuando una persona tiene buena autoestima, es más probable que se relacione de manera positiva con los demás, que defienda sus derechos, y que se esfuerce por alcanzar sus metas.

Por el contrario, una baja autoestima puede hacer que una persona se sienta insegura, incapaz o poco valiosa. Esto puede afectar su manera de actuar, de relacionarse y de tomar decisiones. Muchas veces, estas personas se critican en exceso, dudan de sí mismas y temen al fracaso.

La autoestima se forma desde la infancia y se va fortaleciendo (o debilitando) con el tiempo, dependiendo de nuestras experiencias, del entorno en el que crecemos y de cómo nos hablan y tratan los demás. Afortunadamente, la autoestima puede desarrollarse a cualquier edad. Con amor propio, apoyo, autoconocimiento y trabajo personal, es posible aprender a valorarse más y a construir una relación más sana con uno mismo.

Por otra parte, es la valoración o percepción que una persona tiene de sí misma. Es cómo te ves, cómo te sientes contigo mismo y qué tanto te valoras como persona. Abarca aspectos como:

- **La autoimagen** (cómo te ves física y emocionalmente).
- **La autoaceptación** (aceptar tus virtudes y defectos).
- **La autoconfianza** (creer en tus capacidades para enfrentar retos).

Una **autoestima sana** te ayuda a:

- Afrontar mejor los problemas.

- Tener relaciones más saludables.
- Tomar decisiones con seguridad.
- Sentirte más satisfecho con tu vida.

Tomar conciencia de lo que siento y pienso. Aquí nos damos cuenta de que sentimos miedo y reconocemos a qué le tememos. Por ejemplo, cuando nos sentimos asustados, nuestro cuerpo se puede expresar de diferentes maneras: (Mareos, Mariposas en el estómago, Respiración entrecortada, Sudoración, Pesadez o debilidad en las piernas, Enrojecimiento de la cara, Dolores musculares, La mente se nos queda en blanco, Dificultad a la hora de tomar decisiones, Temblor, entre otros.)

Estas sensaciones varían de una persona a otra; por lo general hay algo que las produce, y es importante reconocerlas e identificar a qué pensamiento se asocian. Entonces, tomar conciencia implica separar los hechos de los juicios; es decir, reconocer las ideas que están basadas en las experiencias vividas (los hechos) y las que son producto de mis creencias aprendidas (los juicios).

Momento 4: se comparte la reflexión a los estudiantes **"fortalezco mi amor propio",** después de manera voluntaria expresaran lo que la lectura produjo en ellos, para dar paso a escuchar por medio de ejemplos de la vida diaria, en qué momento han sentido que las demás personas han afectado su autoestima

Reflexión: "fortalezco mi amor propio",

En medio de las tareas, los exámenes y las expectativas que los demás tienen de nosotros, muchas veces nos olvidamos de mirar hacia adentro. Vivimos tan enfocados en lo externo —en cumplir, en avanzar, en demostrar— que no nos damos el tiempo de preguntarnos: *¿Cómo me siento realmente? ¿Qué necesito? ¿Quién soy cuando nadie me está mirando?*

Comprender nuestro interior no es algo que ocurre de un día para otro. Es un proceso de honestidad, de valentía y de paciencia. Requiere detenernos en medio del ruido, cerrar los ojos y escucharnos. A veces lo que encontramos puede doler: inseguridades, miedos,

confusiones. Pero también encontraremos nuestras pasiones, nuestra fuerza, nuestros sueños más auténticos.

Cuando un estudiante se toma el tiempo de conocerse, de entender sus emociones y de aceptar sus imperfecciones, está construyendo una base sólida no solo para el aprendizaje académico, sino para la vida. Porque el conocimiento más importante no es el que memorizamos, sino el que nos transforma.

Así que hoy, date permiso para hacer una pausa. Pregúntate cómo estás, qué te está moviendo, qué necesitas soltar o fortalecer. Recuerda: no puedes avanzar con fuerza en el mundo exterior si no haces primero las paces con tu mundo interior.

Momento 5: Este espacio será de introspección donde los estudiantes deberán elaborar una mariposa donde utilizarán su creatividad y colores llamativos, pero así mismo, tendrán la capacidad de observar y analizar sus propios pensamientos, emociones, sentimientos y comportamientos, de este modo en la parte de la aleta derecha de la mariposa deberán escribir las cosas que los hace felices como seres humanos, y al lado izquierdo en la aleta de la mariposa deberán colocar las cosas que le generan dolor emocional, por las cuales se debe empezar a trabajar para minimizar pensamientos destructivos.

Cierre: Al finalizar se pide a los estudiantes que cierren los ojos y piensen en cada una de las partes de su cuerpo empezando desde la cabeza hasta los pies, para que hagan uso de la técnica de "**la comprensión corporal",** se basa en presionar suavemente diferentes partes del cuerpo, como brazos, hombros, piernas y manos. Esta presión genera una estimulación propioceptiva (es decir, información que el cuerpo recibe sobre su posición y movimiento), lo cual ayuda a calmarse, concentrarse y sentirse más presente.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante el desarrollo del espacio de escucha realizado con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de La Presentación, se observaron resultados positivos tanto a nivel individual como grupal. El taller tuvo como objetivo fortalecer aspectos emocionales y

sociales fundamentales para el bienestar y el desarrollo integral de los jóvenes, tales como la autoestima, la comunicación asertiva y la autorregulación emocional.

A lo largo de las sesiones, los estudiantes participaron activamente en las actividades propuestas unos más que otros, lo que permitió evidenciar un alto nivel de compromiso, reflexión y apertura al diálogo. Se generaron espacios de confianza donde los jóvenes pudieron expresar sus pensamientos y emociones, compartir experiencias personales y reconocer sus fortalezas.

Durante el espacio de escucha se pueden resaltar los siguientes resultados obtenidos:

- ✓ Mayor conciencia de sí mismos, ya que algunos estudiantes lograron identificar sus emociones, pensamientos y actitudes, lo cual les permitió reflexionar sobre su comportamiento y la forma en que se relacionan con los demás.
- ✓ Mejoras en la comunicación a través de dinámicas grupales y ejercicios de expresión, se observó un avance en la capacidad de los estudiantes para escuchar, expresarse con respeto y participar en conversaciones de manera asertiva.
- ✓ Fortalecimiento de la autoestima por medio de los ejercicios de autoexploración y reconocimiento personal permitieron que los estudiantes se valoraran más a sí mismos, identificaran sus cualidades y reconocieran logros personales que anteriormente pasaban desapercibidos.
- ✓ Ambiente positivo donde se fomentó la empatía, la cooperación y el respeto entre compañeros, lo que contribuyó a mejorar la convivencia dentro del grupo como parte de un proceso que permite que los estudiantes reconozcan la importancia de que las palabras construyen, pero también destruyen.
- ✓ Estrategias prácticas para la vida diaria donde cada estudiante acogió para su vida herramientas que le permitan manejar situaciones de estrés, presión académica o conflictos interpersonales, lo cual favorece su desarrollo emocional y crecimiento personal.

Al final algunos estudiantes manifestaron la importancia de estos espacios los cuales les permite salir de su entorno educativo e interactuar con otros compañeros sobre temas de salud mental que en ocasiones por falta de orientación se llegan a cometer errores.

5. ANEXOS

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

YULIET RAMIREZ GALLEGO

T.P:292930