GUIA N°1 AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Título: Cuidarme y valorarme: un acto de amor propio

Población objetivo:
Jóvenes de 14 a 17 años (grados 9° a 11°)

Área o eje transversal:
Educación socioemocional – Convivencia – Proyecto de vida – Salud mental

Duración estimada:
90 minutos (puede ajustarse a dos sesiones de 45 minutos)

Objetivo general

Fortalecer la autoestima y promover prácticas de autocuidado en los y las jóvenes, reconociendo su valor personal, emociones, límites y responsabilidades frente a su bienestar integral.

Objetivos específicos

- Reconocer el concepto de autoestima y su impacto en la vida diaria.
- Identificar prácticas de autocuidado físico, emocional, social y digital.
- Reflexionar sobre el derecho al cuidado personal y la responsabilidad de proteger la propia salud mental y emocional.
- Promover la toma de decisiones conscientes que favorezcan el bienestar personal.

METODOLOGÍA

La metodología propuesta en la guía se fundamenta en un enfoque participativo y experiencial, que promueve la implicación activa de los jóvenes en su propio proceso de aprendizaje, favoreciendo el diálogo abierto, la reflexión crítica y el intercambio de experiencias basadas en situaciones reales y cotidianas. A través de dinámicas que reconocen sus emociones, percepciones y contextos de vida, se busca generar espacios significativos donde puedan expresar sus ideas y construir sentido colectivo. De manera complementaria, se integran recursos digitales y audiovisuales como videos cortos, imágenes y mensajes motivadores, los cuales facilitan la comprensión de los contenidos y fortalecen el interés y la atención. Este proceso se orienta desde una perspectiva constructivista, en la que el aprendizaje se construye progresivamente a partir de la experiencia personal, la interacción con otros y la reflexión consciente sobre la propia realidad.

EXPLORACIÓN – ¿QUÉ SÉ?

Intencionalidad: Activar conocimientos previos y experiencias personales.

Preguntas problematizadoras

- ¿Qué significa para ti quererte a ti mismo/a?
- ¿Cómo te das cuenta cuando alguien no se valora?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste, cansado/a o estresado/a?

Después de que los(as) jóvenes responden de manera autónoma a las preguntas planteadas, se lleva a cabo una breve dinámica denominada “termina la frase”, la cual permite profundizar en sus reflexiones, promover la participación activa y facilitar la expresión de ideas, emociones y

percepciones de forma espontánea, fortaleciendo el intercambio grupal y la construcción colectiva de aprendizajes.

Termina la frase (contestan todos los participantes de forma escrita):

- "Me siento bien conmigo cuando…"
- "Me cuesta cuidarme cuando…"
- "Algo que me gustaría cambiar de mí es…"

Reconocimiento de experiencias

Se presentan situaciones cotidianas con ejemplos:

- Presión por redes sociales.
- Comparaciones con otras personas.
- Falta de descanso o exceso de responsabilidades.

Los jóvenes expresan si se identifican y cómo se sienten frente a ellas.

FUNDAMENTACIÓN – NUEVO SABER

Intencionalidad: Construir los conceptos de autoestima y autocuidado, reconociéndolos como un derecho personal y una responsabilidad individual. Para ello se realizará una explicación corta de los siguientes conceptos.

Autoestima:
Desde el enfoque humanista de Carl Rogers, la autoestima se entiende como la valoración que una persona construye sobre sí misma a partir de sus experiencias, relaciones y del grado de aceptación que recibe de su entorno. Implica reconocerse como un ser digno de respeto, capaz de desarrollarse, con potencialidades, limitaciones y la posibilidad constante de crecimiento personal dentro de un contexto social que influye en su autoconcepto.

Autocuidado:
Desde una perspectiva social y humanista, autores como Abraham Maslow plantean el autocuidado como un conjunto de prácticas conscientes orientadas a la satisfacción de las necesidades humanas básicas y superiores. Estas acciones buscan preservar el bienestar físico, emocional, mental y social, permitiendo a la persona mantenerse en equilibrio, fortalecer su autonomía y avanzar hacia la autorrealización, considerando su relación consigo misma y con los demás.

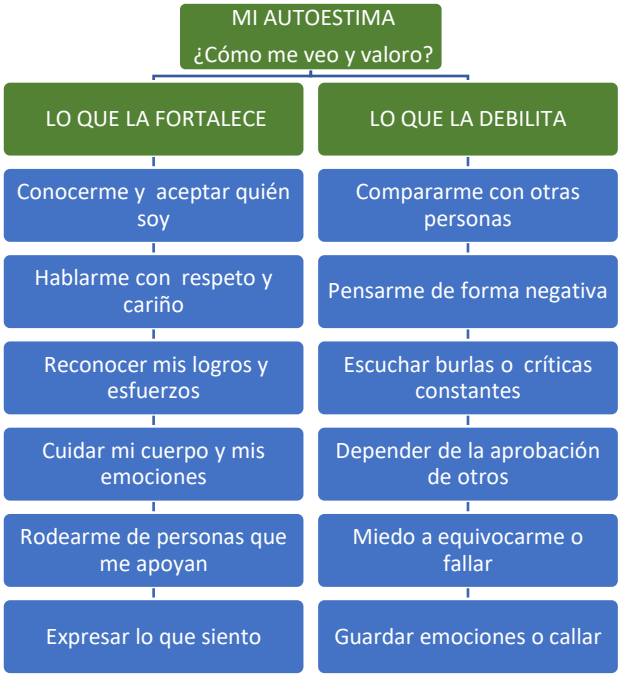
Tipos de autocuidado

- **Digital:** uso responsable de redes sociales, cuidado de la privacidad.
- **Físico:** incluye las acciones orientadas a mantener el buen funcionamiento del cuerpo, como una alimentación adecuada, el descanso, la actividad física, la higiene, la atención médica y la prevención de enfermedades.
- **Emocional:**
  Se relaciona con el reconocimiento, la expresión y la gestión saludable de las emociones. Implica identificar lo que se siente, validar las propias emociones, buscar apoyo cuando es necesario y desarrollar habilidades para manejar el estrés y las dificultades.

- **Mental o psicológico:**
  Hace referencia al cuidado de los pensamientos y procesos mentales. Incluye fomentar pensamientos positivos, fortalecer la autoestima, establecer límites, desarrollar la concentración, el aprendizaje y la toma de decisiones conscientes.
- **Social:**
  Se centra en la calidad de las relaciones interpersonales. Involucra construir vínculos sanos, comunicarse de manera asertiva, respetar a los demás y buscar apoyo en la familia, amistades o redes comunitarias.
  Espiritual o personal:
  Está relacionado con el sentido de vida, los valores y las creencias personales. Puede incluir prácticas que generen paz interior, reflexión, conexión con uno mismo, con la naturaleza o con aquello que da significado a la vida.

Relación entre derechos y responsabilidades
Tengo derecho a sentirme bien, a ser respetado/a y a cuidar mi salud mental.
Tengo la responsabilidad de tomar decisiones que no me hagan daño y de pedir ayuda cuando la necesito.

Presentación del contenido
A través de un mapa conceptual se explica ¿Qué fortalece y qué debilita mi autoestima?



- Infografía: A través de una infografía se explican los tipos de autocuidado.
- Video corto sobre amor propio en la adolescencia (3 minutos).
  https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs&t=5s

PRÁCTICA – LO QUE APRENDÍ

Intencionalidad: Aplicar lo aprendido a la vida diaria.

Análisis de casos

Se presentan situaciones como:

- Un/a joven que se compara constantemente en redes sociales.
- Alguien que no expresa lo que siente por miedo al rechazo.
- Un/a adolescente que no descansa por cumplir expectativas externas.

Analiza:

- ¿Qué afecta su autoestima?
- ¿Qué tipo de autocuidado falta?
- ¿Qué decisión podría tomar?

Ejercicios de toma de decisiones

"¿Qué harías si…?"

- Te sientes presionado/a hacer algo que no quieres.
- Recibes comentarios negativos sobre tu cuerpo o forma de ser.

Producción creativa

- Se organizan los participantes en grupos de 4 personas para realizar un afiche, que se denominara "*Cinco formas de cuidarme"*.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Criterios de evaluación

- Participa de manera respetuosa.
- Reconoce el concepto de autoestima y autocuidado.
- Aplica lo aprendido a situaciones cotidianas.
- Reflexiona sobre su bienestar personal.

Retroalimentación

Espacios de diálogo donde el/la joven escribe y algunos expresan oralmente sus opiniones:

- Qué aprendió.
- Qué le resultó difícil.
- Qué puede aplicar en su vida.

CIERRE Y REFLEXIÓN

Preguntas finales de forma escrita

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí?
- ¿Qué hábito de autocuidado quiero fortalecer?

- ¿Cómo influye mi autoestima en mis decisiones?

Compromiso personal

Cada joven escribe un compromiso sencillo:

- "Me comprometo a…"
  (Ejemplo: descansar más, hablar de mis emociones, tratarme con respeto).

Mensaje de cierre

"Cuidarte no es egoísmo, es responsabilidad. Valerte no es arrogancia, es amor propio. Tu bienestar importa."

Recursos y materiales

Material físico:
Cartulinas, marcadores permanentes y secos, tarjetas, cinta, hojas iris.

Recursos digitales:
Videos cortos motivacionales, imágenes.

Enfoque diferencial
Enfoque de derechos: reconocimiento del derecho a la identidad y a la dignidad.
Enfoque inclusivo e intercultural: respeto por la diversidad física, cultural y emocional.