

Respeto

En la tercera semana de esta unidad, nos enfocamos en la autoimagen y la autoestima.. Este es un tema importante para todos, pero especialmente para los estudiantes de esta edad y en este punto de la vida su experiencia escolar. Las lecciones de esta semana exploran cómo nos respetamos a nosotros mismos a través de cómo pensamos y nos cuidamos, y cómo nos construimos unos a otros, no nos derribamos.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



START
HERE

Autoimagen y autoestima

Esta lección trata sobre la autoestima y la imagen de uno mismo, las cuales están ligadas a la mentalidad y el respeto, particularmente el respeto por uno mismo. Los estudiantes hablarán sobre qué influye en nuestra autoestima y autoimagen y qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima y autoimagen. También hay una actividad de extensión artística si el tiempo y el interés lo permiten.. (Ver página 3 para detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Los mensajes que enviamos

Para esta mini lección, los estudiantes jugarán un juego que les ayudará a ver cómo las palabras que nos decimos a nosotros mismos y a los demás pueden mejorar o dañar nuestro respeto por nosotros mismos y cómo pensamos sobre nosotros mismos. Consulte el folleto de actividades "Los mensajes que enviamos" a continuación para obtener más detalles.

Para Socios
15 minutos



Esta persona es...

Empareje libremente a los estudiantes para que cada persona tenga alguien sobre quien escribir. Luego, explíqueles que deben escribir el nombre de la persona sobre la que están escribiendo en una hoja de papel. Luego, deben escribir una declaración que comience con "Esta persona es..." y luego enumerar algunas cosas que describen positivamente a la persona que se les asignó. Anime a los estudiantes a pensar en cosas que describan una habilidad única, un pasatiempo, un talento o algo que los haga sobresalir en el buen sentido. Deben ser específicos porque leerá las declaraciones después de haberlas recopilado todas para ver si la clase puede adivinar a quién se describe. Por lo tanto, declaraciones genéricas como "Esta persona es amable y servicial" no serán muy útiles. Algo mejor podría ser: "Esta persona trabaja duro en matemáticas, toca muy bien la trompeta y es el líder del club de maestros de matemáticas". ¡Cuanto más específico, mejor! Cuando haya recopilado las declaraciones, mézclelas pero también busque en ellas el lenguaje y los descriptores apropiados. Luego lea las declaraciones y vea si la clase puede adivinar a quién se describe.

Para individuos
15 minutos



Citas notables: Respeto

Seleccione una o más de las siguientes citas y póngalas en la pizarra. Pida a los estudiantes que escriban en un diario sobre uno de ellos, respondiendo las siguientes preguntas:

“Querer ser otra persona es un desperdicio de la persona que eres”.
–Marilyn Monroe, Actriz

“Existe evidencia abrumadora de que cuanto más alto sea el nivel de autoestima, más probable será que uno trate a los demás con respeto, amabilidad y generosidad”. –Nathaniel Branden, Psicólogo

“Un momento de autocompasión puede cambiar todo tu día.
Una serie de esos momentos puede cambiar el curso de tu vida”.
–Christopher Germer, Psicólogo

“Si la compasión no te incluye a ti mismo, está incompleta”.
–Jack Kornfield, autor

- ¿Qué significa la cita para ti?
- ¿Cómo se relaciona con el respeto y la autoestima?
- ¿Estás de acuerdo con la cita? ¿Por qué o por qué no?

**Centrado en la
tecnología**
15 minutos



Difundir una palabra positiva

Discusión en grupo grande: ¿Cómo podemos usar la tecnología para difundir el respeto y la amabilidad, y para mejorar nuestra autoestima y la autoestima de los demás?

Autoimagen y autoestima

Esta lección trata sobre la autoestima y la imagen de uno mismo, las cuales están ligadas a la mentalidad y el respeto, particularmente el respeto por uno mismo. Los estudiantes hablarán sobre qué influye en nuestra autoestima y autoimagen y qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima y autoimagen. También hay una actividad de extensión artística si el tiempo y el interés lo permiten.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos☐ Computadora/Proyector/o Pizarra**Mapa de Normas**

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Diferenciar autoimagen y autoestima.
- Explore cómo la autoimagen y la autoestima están conectadas con la mentalidad y el respeto por uno mismo.
- Evaluar qué influye en la autoimagen y la autoestima.

Conexión del maestro/autocuidado

En última instancia, depende de nosotros cómo mostramos respeto por nosotros mismos y por los demás. Pero, nuestra capacidad para hacer esto puede verse influenciada por muchas cosas, incluida la cultura, la política, los medios de comunicación y nuestros propios prejuicios sobre quiénes somos y qué respetamos. Esta semana, tómese un tiempo para darse cuenta de lo que está influyendo en su capacidad para respetarse a sí mismo y a los demás, y luego pregúntese: "¿Es esto cierto?" y "¿Quién está detrás de este mensaje?" Si está leyendo una política escolar sobre el respeto, es probable que sea verdadera y esté escrita teniendo en cuenta los mejores intereses de todos. Además, la fuente detrás del mensaje (el personal, la administración, la junta escolar y/o las familias de la escuela) es una autoridad confiable. Pero, si los mensajes que estás recibiendo influyen cómo te ves y te respetas a ti mismo o a los demás son de los prejuicios mediáticos o personales, pregúntate si son ciertos y de dónde vienen. Es posible que descubras algo falso que esté afectando negativamente tu capacidad para mostrar respeto. Si ese es el caso, presione el botón de reinicio y evalúe cómo puede mejorar su capacidad para ignorar el ruido y, en cambio, dar y recibir respeto.

**Compartir**

5-7 minutos

En las últimas dos semanas, hemos hablado sobre mentalidades de crecimiento y mentalidades fijas. ¿Cómo se relaciona tener una mentalidad de crecimiento o una mentalidad fija con la forma en que nos respetamos a nosotros mismos? (Invite a los estudiantes a responder).

¡Bien! Ahora bien, ¿de dónde crees que proviene nuestra capacidad de tener una mentalidad de crecimiento? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Qué pasa con una mentalidad fija? De donde viene eso? (Invite a los estudiantes a responder).



Inspirar

3-5 minutos

Parte de nuestra mentalidad, ya sea fija o de crecimiento, proviene de quienes creemos que somos. Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, cómo nos vemos, en qué somos buenos y cuáles podrían ser nuestras debilidades. Desarrollamos esta imagen con el tiempo, comenzando cuando somos muy jóvenes. Otra palabra para esto es **Auto imagen**. Nuestra autoimagen se basa en las interacciones que tenemos con otras personas; cómo reaccionamos a nuestras experiencias de vida puede contribuir a nuestra autoestima. **Autoestima** se trata de cuánto nos valoramos, amamos y aceptamos a nosotros mismos. Las personas con una autoestima sana se sienten bien consigo mismas, aprecian su valor y se enorgullecen de sus capacidades, habilidades y logros. Tienen una gran cantidad de autocompasión y no se castigan por cosas en las que no son buenos o cuando las cosas van mal. Suelen tener una mentalidad de crecimiento.

Las personas con baja autoestima pueden sentir que nadie las va a querer o aceptar o que no son buenas en las cosas. Esto a menudo lleva a tener una mentalidad fija.

Todos experimentamos problemas con la autoestima en algún momento de nuestras vidas. La buena noticia es que, debido a que la autoimagen de todos cambia con el tiempo, la autoestima no es fija para toda la vida. Entonces, si sientes que su autoestima no es todo lo que podría ser, ¡puede trabajar en ello! ¡Puedes tener una mentalidad de crecimiento no solo sobre el aprendizaje sino también sobre cómo te amas y te cuidas a ti mismo!



Autorizar

15 minutos

Discuta lo siguiente con la clase. Esta discusión se puede hacer como un grupo grande, en grupos más pequeños o individualmente y luego discutir en el grupo más grande:

1. ¿Quién o qué crees que ha influido en cómo te sientes contigo mismo?
2. ¿Cuáles crees que son algunas cosas que pueden dañar la imagen propia o la autoestima de las personas? (Respuestas posibles: críticas de los demás o de uno mismo, expectativas poco realistas, tratar de hacer las cosas a la perfección, castigarse por los errores, etc.)
3. ¿Cuáles crees que son algunas maneras de mejorar la autoestima? (Respuestas posibles: tener pensamientos positivos, tratar de hacer algo bien en lugar de ser perfecto, ver los errores como oportunidades de aprendizaje, probar cosas nuevas, reconocer lo que puede cambiar y lo que no, establecer metas, enorgullecerse de sus opiniones e ideas, haz ejercicio y diviértete.)
4. ¿Cómo afecta la mentalidad a la autoestima?

A medida que los estudiantes respondan a la pregunta 3 anterior, escriba sus respuestas en un cartel de papel, que se utilizarán 'Difundiendo Proyecto final de unidad de una palabra positiva.

Extensión de arte opcional: Autorretrato

Vamos a hacer un collage de autorretratos usando estas revistas y materiales de arte. Piensa en las fortalezas sobre las que escribiste en la última actividad y algunas palabras que usaste para describirte a ti mismo por dentro. ¿Cómo te ves o cómo te gustaría ser? Puedes crear lo que quieras usando estos materiales o dibujando tu retrato. Proporcionar revistas o materiales de arte. También puede presentar el proyecto un día y alentar a los estudiantes a traer materiales de casa para incluirlos en su autorretrato. Permita tiempo para que los estudiantes creen su collage. Cuando terminen, pida a los alumnos que compartan su autorretrato con otra persona, en pequeños grupos o con la clase.



Reflejar

5-7 minutos

La autoimagen y la autoestima están vinculadas. Cuando uno sube, a menudo el otro también lo hace. Podemos ser una influencia positiva en la autoimagen de los demás a través de palabras y acciones amables. Animar a los demás a sentirse bien consigo mismos es una forma de difundir la bondad. Animarnos a nosotros mismos es también una forma de contagiar bondad a través del autocuidado. Esto también nos lleva a una mentalidad de crecimiento, que mejora la forma en que pensamos, hablamos y nos percibimos a nosotros mismos.

Haga que los estudiantes compartan sus autorretratos o cuelguelos alrededor de sala, si hicieran la ampliación de arte.

Los mensajes que enviamos

Hoy vamos a hablar de lo que puede pasar cuando no nos cuidamos y creemos en lo que somos. Quiero que pienses en cuatro cosas que la gente dice que hacen que otras personas se sientan mal y que escribas una declaración en cada hoja de papel. Estas no tienen que ser cosas que la gente te haya dicho o sobre ti, aunque pueden serlo si quieres. No incluya palabrotas ni lenguaje despectivo. Entregue a cada alumno una hoja de papel en blanco y dígales que rompan el papel en cuatro cuadrados de aproximadamente el mismo tamaño. Recoja las hojas de papel y mézclelas (haga una vista previa rápida para asegurarse de que todas las frases sean apropiadas para la escuela).

Divida la clase en equipos de cuatro o cinco. Use cinta adhesiva para hacer una línea a unos 12 pies de distancia de la pared. O puede colocar dos pedazos de cinta adhesiva en el piso a 12 pies de distancia uno del otro si le resulta más fácil. También puedes hacer esta actividad al aire libre, si quieres más espacio. Haga que los equipos se alineen en fila india detrás de la cinta adhesiva de cara a la pared.

La ronda 1:

Una persona de cada equipo camina a velocidad normal (sin correr) hacia la pared, la toca, camina hacia atrás y luego toca a la siguiente persona de su equipo. Continúe esto hasta que cada miembro del equipo se haya ido. Lleve un registro del tiempo de finalización de cada equipo.

La ronda 2:

Distribuya una hoja de papel con las declaraciones negativas a cada persona. Explique que para esta ronda, volverán a caminar hacia la pared y de regreso, pero tendrán que poner el papel debajo de un pie y arrastrarlo con ellos mientras caminan. Cuando lleguen a la pared, pueden recoger el papel, llevarlo de regreso y etiquetar a la siguiente persona. La siguiente persona va y hace lo mismo hasta que cada miembro del equipo haya tenido su turno. Lleve un registro del tiempo de finalización de cada equipo.

Ronda 3:

Distribuya otra hoja de papel para que ahora tengan dos hojas de papel. Esta vez tendrán que caminar hasta la pared con dos hojas de papel y luego llevarlas de vuelta a la línea de salida en sus manos. Cada miembro del equipo tendrá un turno. Registre sus tiempos y compárelos con la ronda anterior.

Rondas 4 y 5:

Dales otra hoja de papel. Tendrán que deslizar estos papeles por el suelo con las manos además de deslizar los otros papeles debajo de los pies. Una vez que tocan la pared, pueden ponerse de pie y llevar sus papeles y etiquetar a su miembro del equipo. Registre también el tiempo del equipo para estas rondas.

Después de la actividad, discuta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan difícil fue cada ronda?
- ¿Qué pasó con los tiempos de cada equipo a medida que seguíamos agregando papeles?
- ¿Cómo se puede comparar esta actividad con lo que les sucede a las personas cuando permiten que los comentarios negativos y falsos afecten cómo se sienten acerca de sí mismos (nuestro respeto propio)?
- ¿Crees que puedes controlar lo que otros dicen o hacen? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Crees que puedes controlar cómo te sientes acerca de lo que dicen? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Crees que puedes controlar lo que sientes por ti mismo?
- ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes creer cosas positivas sobre ti mismo?