

Autoestima, seguridad y respeto por el propio cuerpo

Ética y Valores | *Ética y valores*

Descripción del Curso

Este curso de Ética y Valores está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y propone desarrollar una comprensión básica de conceptos como respeto, responsabilidad, empatía y cuidado del propio cuerpo y del de los demás. A través de situaciones cotidianas, conversaciones guiadas, actividades prácticas y reflexión, los alumnos aprenden a tomar decisiones éticas simples y a convivir en equipo. La unidad 5, Cartel o póster en equipo: reglas de cuidado y respeto al cuerpo, representa una culminación que integra lo aprendido y lo aplica en una producción concreta. En esta unidad, el alumnado trabajará en equipos para diseñar un cartel o póster que comunique reglas de cuidado y respeto al cuerpo, y lo presentará ante la clase. Este proceso fortalece la comunicación oral, la cooperación, la responsabilidad personal y colectiva, y la capacidad de explicar y justificar ideas ante otros. Se destacan normas de convivencia, escucha activa y un lenguaje inclusivo, para garantizar un entorno seguro y respetuoso durante el trabajo y la exposición. El cartel debe expresar mensajes claros y adecuados a su edad, promoviendo valores como la empatía, la igualdad y el reconocimiento de los límites personales, adaptados al desarrollo del grupo. A lo largo de la unidad se trabajará la planificación, la creatividad y el uso básico de recursos visuales y orales. Al finalizar, los estudiantes reflexionan sobre el impacto de sus mensajes y la importancia de cuidar su propio cuerpo y respetar el de los demás en contextos escolares, familiares y comunitarios. La evaluación se fundamenta en la claridad del mensaje, la capacidad de trabajar en equipo, la calidad de la presentación y la participación de cada integrante.

Competencias

- Comunica ideas con claridad y respeto, tanto de forma oral como escrita.
- Trabaja en equipo, asumiendo roles, distribuyendo tareas y promoviendo la participación de todos.
- Analiza situaciones desde principios éticos simples y toma decisiones responsables.
- Demuestra empatía y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, reconociendo límites y derechos del cuerpo.
- Aplica conceptos de cuidado y seguridad corporal en contextos reales y ficticios.
- Planifica y crea un cartel o póster utilizando recursos visuales y orales adecuados para su edad.
- Presenta con confianza ante la clase, argumentando el mensaje y justificando las elecciones de diseño y contenido.

Requerimientos

- Participación activa y respetuosa en todas las actividades de la unidad y en la exposición final.
- Trabajo en equipo para diseñar y producir el cartel.
- Materiales y recursos necesarios para la realización del cartel (papel o cartulina, colores, marcadores, lápices, pegamento, cinta, reglas, etc.).

- Espacios adecuados para la planificación, el diseño y el ensayo de la presentación.
- Compromiso con las normas de convivencia y respeto durante las actividades.
- Presentación oral ante la clase, con explicación del mensaje y justificación de las elecciones de diseño.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoestima y acciones que fortalecen el yo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos tres acciones concretas que fortalecen la autoestima en su vida diaria.
- Explicar, con palabras propias, por qué esas acciones ayudan a sentirse mejor consigo mismo.
- Desarrollar hábitos simples de autocuidado y lenguaje positivo que favorezcan la autoestima.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: ¿Qué es la autoestima y por qué importan las pequeñas acciones?

Descripción corta: comprender que la autoestima se fortalece con hábitos diarios pequeños y positivos.

2. Tema 2: Acciones que fortalecen la autoestima

Descripción corta: reconocer acciones como reconocer logros, hablarse con palabras amables y celebrar avances.

3. Tema 3: Autocuidado y lenguaje positivo

Descripción corta: practicar rutinas simples de autocuidado y usar un lenguaje que fortalezca la confianza.

Actividades

• Actividad 1: Reconociendo mis fortalezas

Descripción: En parejas, cada estudiante dice 3 fortalezas propias y ejemplos de cuándo las usa. Puntos clave: reconocer atributos positivos, lenguaje afirmativo y compartir con otro. Aprendizajes: identificar capacidades propias y valorar el yo.

• Actividad 2: Diario de logros diarios

Descripción: Durante una semana, registrar un logro diario, no importa cuán pequeño sea. Puntos clave: constancia, autoevaluación positiva. Aprendizajes: comprender que los logros diarios fortalecen la autoestima.

• Actividad 3: Reto de palabras amables

Descripción: En grupo, crear un buzón de palabras amables para practicar lenguaje positivo hacia uno mismo y hacia los demás. Puntos clave: empatía y autoafirmación. Aprendizajes: mejorar la relación con uno mismo y con los demás.

• Actividad 4: Cartel de cuidado del yo

Descripción: En equipos, diseñar un cartel que muestre acciones simples de autocuidado y frases de afirmación.
Puntos clave: creatividad, claridad del mensaje. Aprendizajes: sintetizar estrategias de autoestima en un recurso visual.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: participación en las actividades, reflexión de su diario de logros, calidad de su cartel en equipo y capacidad para explicar por qué ciertas acciones fortalecen la autoestima. Se valoran las evidencias de comprensión y la aplicación de acciones en su vida diaria.

Unidad 2: Seguridad personal y límites del cuerpo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar qué es espacio personal y dónde se sitúan los límites del cuerpo.
- Practicar respuestas asertivas ante intentos de invadir el espacio personal.
- Reconocer cuándo es necesario pedir ayuda y a quién acudir en cada situación.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Espacio personal y límites del cuerpo

Descripción corta: aprender dónde están nuestros límites y respetar los de los demás.

2. Tema 2: Señales de incomodidad y asertividad

Descripción corta: identificar señales de incomodidad y practicar respuestas claras y firmes.

3. Tema 3: Seguridad y a quién pedir ayuda

Descripción corta: saber a quién acudir y cómo buscar ayuda cuando se necesita.

Actividades

• Actividad 1: Juego de roles - decimos "no" con seguridad

Descripción: En parejas, simulan situaciones donde alguien intenta invadir su espacio; practican respuestas claras y firmes. Puntos clave: lenguaje corporal, voz y claridad. Aprendizajes: cómo decir no de forma segura y respetuosa.

• Actividad 2: Mapa del espacio personal

Descripción: Cada estudiante dibuja su mapa de espacio personal y describe en qué situaciones quiere que se respete. Puntos clave: límites, consentimiento. Aprendizajes: visualización de límites y su importancia.

• Actividad 3: Señales de alarma y ayuda

Descripción: Identificar señales de incomodidad y practicar a quién pedir ayuda (familiar, docente, orientador).
Puntos clave: red de apoyo. Aprendizajes: acción rápida ante incomodidad.

• Actividad 4: Charla guiada sobre seguridad personal

Descripción: Discusión grupal sobre situaciones seguras e inseguras y cómo actuar. Puntos clave: reflexión y toma de decisiones. Aprendizajes: herramientas para protegerse y buscar ayuda adecuada.

Evaluación

Evaluación formativa a través de la participación en juegos de roles, claridad de las respuestas asertivas y la capacidad de explicar a quién acudir ante una situación de incomodidad. Se registran mejoras en la seguridad personal y el uso de estrategias de ayuda.

Unidad 3: Unidad 3: Reconocer inseguridades y cuidarse

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales físicas y emocionales de inseguridad o incomodidad.
- Proponer acciones claras para cuidarse ante situaciones inseguras (alejarse, buscar ayuda, pedir apoyo).
- Practicar estrategias de autorregulación para reducir la ansiedad en situaciones incómodas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Señales de inseguridad y emociones asociadas

Descripción corta: reconocer respuestas corporales y emociones cuando algo no está bien.

2. Tema 2: Estrategias de autocuidado y seguridad personal

Descripción corta: acciones concretas para cuidarse y protegerse en el día a día.

3. Tema 3: Buscar ayuda y redes de apoyo

Descripción corta: saber a quién acudir y cómo pedir ayuda de forma efectiva.

Actividades

• Actividad 1: Detectives de emociones

Descripción: Lista de situaciones hipotéticas y reconocimiento de emociones/acciones adecuadas. Puntos clave: etiquetar emociones, decidir una acción. Aprendizajes: identificar inseguridad y responder con cuidado.

• Actividad 2: Plan de seguridad personal

Descripción: Elaborar un plan personal con pasos para alejarse, pedir ayuda o buscar un adulto de confianza. Puntos clave: pasos prácticos, recursos disponibles. Aprendizajes: tener un plan concreto para actuar ante incomodidad.

• Actividad 3: Técnicas de respiración y calma

Descripción: Practicar ejercicios simples de respiración para regular emociones ante situaciones tensas. Puntos clave: respiración, pausas. Aprendizajes: autorregulación emocional.

• Actividad 4: Cadena de ayuda

Descripción: Crear una red de apoyo en la clase (nombres y roles) y practicar cómo pedir ayuda. Puntos clave: red de apoyo, comunicación. Aprendizajes: saber dónde acudir ante inseguridades.

Evaluación

Evaluación formativa mediante la observación de respuestas ante simulaciones, claridad de las acciones propuestas y participación en discusiones sobre apoyo y autocuidado. Se valoran avances en reconocimiento de inseguridades y estrategias de cuidado.

Unidad 4: Unidad 4: Emociones y autoestima; afirmaciones positivas para cada día

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones que fortalecen la autoestima (alegría, orgullo, gratitud) y emociones que la debilitan (culpa excesiva, vergüenza, arrepentimiento negativo).
- Explicar, con ejemplos simples, cómo estas emociones influyen en la autopercepción.
- Crear una frase de afirmación positiva para cada día de la semana.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Emociones que fortalecen la autoestima

Descripción corta: identificar emociones positivas y su impacto en la valoración personal.

2. Tema 2: Emociones que debilitan la autoestima

Descripción corta: reconocer emociones negativas y cómo disminuir su efecto en la autoconfianza.

3. Tema 3: Afirmaciones diarias

Descripción corta: crear y practicar frases positivas para cada día de la semana.

Actividades

• Actividad 1: Diario de emociones

Descripción: registrar cada día una emoción principal, si fortalece o debilita la autoestima y una acción para reforzarla. Puntos clave: autoobservación, relación entre emoción y autoconcepto. Aprendizajes: identificar patrones emocionales y su impacto.

• Actividad 2: Clasificación de emociones

Descripción: en grupo, clasificar una lista de emociones en positivas/negativas para la autoestima y discutir por qué. Puntos clave: razonamiento y empatía. Aprendizajes: comprender efectos de emociones en la autoestima.

• Actividad 3: Frases de afirmación

Descripción: cada estudiante crea 7 frases positivas para cada día de la semana, comparte en parejas y las practica en voz alta. Puntos clave: repetición, autoafirmación. Aprendizajes: consolidar afirmaciones para el autocuidado.

- **Actividad 4: El cartel de afirmaciones**

Descripción: en equipos, diseñar un cartel con las Franco- afirmaciones diarias y ejemplos de emociones que fortalecen la autoestima. Puntos clave: creatividad y visualización. Aprendizajes: vocabulario positivo y herramientas para el día a día.

Evaluación

Evaluación mediante revisión de los diarios de emociones, calidad de las afirmaciones creadas y participación en la construcción del cartel. Se valoran la comprensión de las emociones y la capacidad de aplicar afirmaciones positivas para fortalecer la autoestima.

Unidad 5: Unidad 5: Cartel o póster en equipo: reglas de cuidado y respeto al cuerpo

Objetivos de Aprendizaje

- Colaborar en equipo para diseñar un cartel que comunique reglas de cuidado y respeto al cuerpo.
- Explicar el mensaje del cartel y justificar las elecciones de diseño y contenido.
- Desarrollar habilidades de presentación oral al exponer su trabajo ante la clase.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Elementos de un cartel efectivo

Descripción corta: uso de imágenes, colores y mensajes claros para comunicar reglas de cuidado.

2. Tema 2: Reglas de cuidado y respeto al cuerpo

Descripción corta: identificar reglas clave que promueven la seguridad y la dignidad corporal.

3. Tema 3: Presentación en clase

Descripción corta: prácticas de presentación, lenguaje corporal y claridad en la explicación.

Actividades

- **Actividad 1: Planificación del cartel**

Descripción: en equipos, asignar roles, definir el mensaje y el diseño general del cartel. Puntos clave: organización, roles, plazos. Aprendizajes: trabajo colaborativo y responsabilidad compartida.

- **Actividad 2: Creación del cartel**

Descripción: diseñar y producir el cartel con elementos visuales y texto que expliquen reglas de cuidado y respeto al cuerpo. Puntos clave: claridad, creatividad, legibilidad. Aprendizajes: aplicar conceptos aprendidos en un recurso visual.

- **Actividad 3: Presentación del cartel**

Descripción: cada equipo presenta el cartel ante la clase, comenta las reglas escogidas y responde preguntas.

Puntos clave: oratoria, escucha y manejo del tiempo. Aprendizajes: comunicación efectiva y defensa de ideas en grupo.

- **Actividad 4: Reflexión final**

Descripción: reflexión individual y grupal sobre qué aprendieron, cómo se sienten respecto a su cuerpo y qué acciones llevarán a su vida diaria. Puntos clave: metacognición y compromiso. Aprendizajes: internalizar aprendizajes y comprometerse con prácticas saludables.

Evaluación

Evaluación del cartel y la presentación: claridad del mensaje, calidad visual, uso adecuado de lenguaje y apoyo a la comprensión de reglas de cuidado. Además, evaluación de la participación del equipo y la capacidad de explicar el contenido ante la clase.