



# **GUÍAS DIDÁCTICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA**

*tarea*

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima, como parte del proyecto “Fortalecimiento Institucional en la Educación de Jóvenes y Adultos”, desarrollado por Tarea Asociación de Publicaciones Educativas en Lima Metropolitana, con el apoyo del Instituto de Cooperación Internacional de la Asociación Alemana para la Educación de Adultos (Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul- Verbandes) - DVV International.

Docentes que participaron de la elaboración de estas guías:

Albino Igreda, Nélica  
Correa Sánchez, Elba del Carmen  
Gonzales Rodríguez, Lucila  
Hernández Alarcón, Rosa  
Lliuya Ruiz, Idálide Margot

Machuca Araujo, Maritsa  
Mosquera Ramírez, Magda Cleofé  
Poma Huarcaya, Florián Félix  
Tarazona de la Mata, Hugo  
Zegarra Yata, Yanet

Corrección de estilo: José Luis Carrillo Mendoza

Diseño y Diagramación: Impresión Arte Perú S.A.C

Se terminó de imprimir en los Talleres de Impresión Arte Perú S.A.C. en Av. Tacna 417, dpto 103, San Miguel.

T: (51-1) 263 6552 • 999 698 361

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-17557

Primera edición: 500 ejemplares. Lima, noviembre del 2018

De esta edición:

© Tarea Asociación de Publicaciones Educativas  
Parque Osoreo 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú  
Teléfono: (51 1) 424 0997. Fax: (51 1) 332 7404  
Dirección electrónica: tarea@tarea.pe  
Página web: www.tarea.org.pe

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

Las opiniones y recomendaciones vertidas en este documento son responsabilidad de su autor y no representan necesariamente los puntos de vista de los auspiciadores.



# GUÍAS DIDÁCTICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA

**CONTIENE:**

- 1 guía con orientaciones metodológicas.
- 15 guías didácticas.
- 1 CD con videos relacionados con temas abordados en cada una de las 15 guías.



# GUÍAS DIDÁCTICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA

## Presentación



Estimada maestra, estimado maestro:

Como se sabe, nuestra modalidad atiende a poblaciones excluidas del sistema educativo regular. La mayoría de las y los estudiantes de Educación Básica Alternativa (EBA) son jóvenes y adultos que presentan experiencias de fracaso o abandono escolar, no solo material sino principalmente emocional, que tienen como origen problemas familiares, económicos o laborales. Esta situación influye en su concepto de sí mismos o autoconcepto, afectando sus capacidades, su manera de tomar decisiones para su vida y su capacidad de resiliencia.

Seguramente, en tu labor diaria te has encontrado con estudiantes con baja autoestima, razón por la cual creemos que es necesario que conozcas su relación con el autoconcepto, entendido como la opinión que una persona tiene de sí misma, y la autoeficacia, que se refiere a las creencias de la persona acerca de su capacidad para ejercer control sobre sí y sobre los eventos que afectan su vida.

La experiencia enseña que las personas que se desenvuelven en ambientes de pobreza y expuestas constantemente a la adversidad, tienen poca opción de desarrollar creencias positivas sobre sí mismas y de aprender estrategias para lidiar con la adversidad. Esto es muy frecuente en las y los estudiantes de la modalidad EBA, y se manifiesta en su escasa confianza en sí mismos, en la poca valoración de sus talentos, en la inseguridad para tomar decisiones e incluso para defender sus derechos más elementales.

Ante tal situación, la Red de Educadores de EBA – Lima desea aportar con estas guías didácticas dirigidas a maestras y maestros y que tiene como finalidad tratar el problema de la autoestima de las y los estudiantes brindando orientaciones que promuevan el análisis y la reflexión a partir de situaciones significativas expuestas en los videos seleccionados.

Confiamos en que este material contribuirá en tu práctica profesional y te permitirá aportar al fortalecimiento de tus estudiantes de EBA para que se sientan dignos y merecedores de ser felices, con derechos y responsabilidades que deben ser promovidos y respetados por la sociedad.



# Orientaciones Metodológicas

---

El material “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de EBA” consta de un CD en el que encontrarás videos relacionados con temas abordados en cada una de las 15 guías.

Para lograr el propósito previsto necesitas contar con equipos básicos como multimedia, parlantes o un televisor con DVD. Recuerda que puedes adecuar tu aula o hacer uso de un ambiente apropiado para lograr una proyección óptima.

La guía es bastante sencilla y está diseñada para que cada sesión dure 45 minutos. En ella encontrarás el título, el propósito, un resumen del video y el enlace web, que te sugerimos revises antes de presentarlo a tus estudiantes.

Durante el desarrollo de la guía se presentan tres momentos básicos:

## 1. Antes de ver el video

---

Exploramos los saberes previos sobre el tema que se va a tratar.

Las y los estudiantes de EBA no llegan al aula con la mente en blanco, sino cuentan con experiencias, ideas y conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de su vida. Muchas de estas ideas pueden ser correctas, pero otras pueden ser incorrectas o necesitar aclaraciones. De ahí que resulte importante activar en el proceso pedagógico los saberes previos para lograr un aprendizaje significativo.

Si bien el material contiene algunas preguntas orientadas a recuperar estos saberes previos, te sugerimos que emplees tus mejores recursos para lograr que la participación sea lo más dinámica posible.

Puedes hacer que respondan las preguntas de manera individual o grupal en tarjetas y que compartan sus respuestas, o, incluso, puedes formar grupos de discusión, recordando siempre *no excederse del tiempo* empleado en este proceso.

## 2. Después de ver el video

---

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado.

Son acciones que buscan promover la reflexión personal. Para ello, las y los estudiantes responden las preguntas relativas a la identificación de los aspectos que más les han llamado la atención del video y explican el porqué. Con este fin se puede utilizar tarjetas que luego compartirán y cuyo contenido argumentarán.

## Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal (sobre el video):

Éste es el momento en el que las y los estudiantes realizan procesos más complejos de análisis, solución de problemas y toma de decisiones. Recuerda que trabajar en equipo es importante porque facilita el desarrollo de un clima de confianza, despierta el interés por el trabajo, ayuda a compartir los conocimientos, motiva y facilita la buena convivencia. Ten en cuenta que uno de los aspectos más interesantes es escuchar las opiniones y percepciones de los demás.

## 3. Cierre (preguntas de reflexión personal)

---

Este momento busca que, por medio de preguntas, las y los estudiantes puedan llevar a cabo un proceso reflexivo interno para mejorar la percepción de sí mismos, en búsqueda de una valoración positiva.

# GUÍA DIDÁCTICA N° 1



## Quiérete

<https://www.youtube.com/watch?v=tjJ79fWiR-Q>

(3:48 minutos)



45''

### Propósito:

Fomentar una visión positiva y realista de sí mismo.



### Argumento o resumen

Un joven piensa en todas las cosas que no tiene y se siente mal al compararse con otra persona de mejor situación económica.

Sin embargo, resulta que aquella persona con mayores recursos no podía admirar la belleza de la vida, pues era ciega. Para la primera persona, ésta fue una oportunidad de valorar lo que tiene y de restar valor a las cosas sin importancia.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Te sientes conforme con lo que eres?, ¿por qué?
2. ¿Alguna vez has deseado ser como otra persona? Argumenta tu respuesta.



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué opinas de la situación presentada?
2. ¿Por qué crees que el protagonista se siente atormentado?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Qué me agrada y me desagrada de mí mismo?
2. ¿Qué haré a partir de ahora para valorar lo que soy y lo que tengo?



“Que nada corte tus alas, que nada limite todo tu potencial, que nada te impida tocar las estrellas... con tus manos. ¡Eres todo lo grande que tú decidas ser!”.

Fuente: <http://www.escribelo.net/frases/ver/227645>

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa”. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osoros 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.

# GUÍA DIDÁCTICA N° 2

## **Persigue tu objetivo**

<https://youtu.be/3Y1Z4yx97kM>

(5:16 minutos)



### **Propósito:**

Propósito: comprender cómo la actitud positiva es un elemento esencial en la construcción de la autoestima.

### **Argumento o resumen**

El video trata de una historia real sobre un joven padre sin hogar para su hijo, quien es motor de su inspiración tras haber sido abandonado por su esposa. Se aprecia el intento desesperado del padre por sobrevivir soportando lo inimaginable y asegurándose de que los peores momentos no afecten a su hijo. Muestra cómo se puede aspirar a algo mejor aprovechando las habilidades propias y, finalmente, obtiene el puesto en la empresa que le cambiaría la vida.

## **Para trabajar en clase:**

### **Antes de ver el video**

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Alguna vez tuviste una dificultad o problema que te preocupó mucho?, ¿puedes compartirlo?
2. ¿Cuál fue tu actitud frente al problema que mencionaste?

### **Después de ver el video**

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?

### **Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal**

(sobre el video)

1. ¿Por qué crees que el protagonista logró lo que se propuso y no le ocurre lo mismo a muchas personas que pasan por situaciones parecidas?
2. ¿Consideras que toda persona puede lograr sus objetivos si se lo propone?, ¿por qué?

### **Cierre**

(pregunta de reflexión personal)

1. Para ti, ¿los malos momentos o las adversidades han sido una motivación o un obstáculo para lograr lo que te has propuesto?, ¿por qué?

“No permitas que nadie te diga que eres incapaz de hacer algo. Si quieres algo, ve a buscarlo”.

Fuente: <https://blog.uchceu.es/marketing/en-busca-felicidad/>

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa”. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osores 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.





## Mira en el espejo, ¿qué es lo que ves?

<https://www.youtube.com/watch?v=Wj80JbATWcA>

(5:15 minutos)



45''

### Propósito:

La importancia de reconocer lo que pensamos de nosotros mismos como primer paso para fortalecer nuestra autoestima.



### Argumento o resumen

El video es una escena de la película Angel-A. En ella se observa a André, que, ante los elogios que le hace Ángela, cree que ella se está burlando de él, porque no se siente merecedor de tales gracias. Ella lo lleva frente al espejo y le pregunta: “¿qué es lo que ves?”, a lo que él responde “nada”, demostrando su baja autoestima. Sin embargo, ella insiste y, aunque con dificultad, logra que él vaya reconociendo alguna de sus cualidades. Se observa lo difícil que es para André decir que ama o que se ama a sí mismo, ya que no se considera merecedor de amor, porque no se valora.

En suma, el video muestra la dificultad para aprender a amarse y reconocer las propias cualidades, condición fundamental de la autoestima y la autorrealización personal.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Qué entiendes por autoestima?, ¿consideras que es importante para relacionarnos con los demás?, ¿por qué?
2. ¿Cuáles son tus fortalezas y cuáles tus debilidades?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Por qué le cuesta tanto a André decir que ama a Ángela?
2. ¿Qué pretende Ángela al llevar a André a mirarse en el espejo y preguntarle “qué es lo que ves”?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Qué opinas de la siguiente frase: “Si deseas amor, verdadero amor, aprende primero a amarte a ti mismo”?  
¿Cuán importante es el amarse uno mismo para la realización personal?, ¿por qué?



“Ya somos esa persona que nos gustaría ser. Si no nos vemos así es porque todavía no aprendimos a vernos con amor”.

Fuente: Amarseaunomismo.com





## La Liga de Fútbol de Panyee

<https://www.youtube.com/watch?v=TrAct8kfVDY>

(5:13 minutos)



45''

### Propósito:

Lograr que el estudiante reconozca sus características, cualidades, limitaciones y potencialidades que le permitan aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos.



### Argumento o resumen

El video cuenta los inicios del equipo de Panyee, un humilde combinado de chicos entusiastas y amantes del fútbol que viven en la isla Koh Panyee y al principio sufren porque no tienen dónde practicar su deporte preferido. Sin embargo, uno de ellos propone crear una cancha de fútbol de madera sobre el mar, cosa que consiguen con mucho esfuerzo. Allí juegan sus "pichanguitas" y, luego de un tiempo, participan en un campeonato contra equipos más fuertes, quedando en segundo puesto. Tras esta notable participación, el pueblo y las autoridades deciden apoyar el deporte construyendo un minicomplejo donde actualmente se practica el fútbol.

### Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Qué significa para ti un RETO?
2. ¿Crees que los retos son importantes en la vida de las personas?, ¿por qué?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué valores podemos apreciar en el video?
2. ¿Alguna vez has vivido una situación parecida?, ¿cómo la enfrentaste?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cuáles son tus principales retos?



“Ante cualquier desafío que enfrentamos en la vida, si tú piensas que puedes hacer la diferencia, lo harás. ¡Ánimo!”.

Autores: Red de Educadores EBA - Lima



## Tú decides tu camino (Joan Pahisa)

<https://www.youtube.com/watch?v=9BsY4sWZo6Y>

(11:18 minutos)



45''

### Propósito:

Promover la aceptación positiva de uno mismo para lograr nuestros sueños.



### Argumento o resumen

El cortometraje muestra a Joan Pahisa, un ingeniero informático de 28 años de edad que, a pesar de su estatura, demuestra que es posible alcanzar los sueños, que las personas deben ver sus posibilidades antes que sus limitaciones, que para alcanzar lo que deseamos hay que hacer uso de mucha imaginación y actuar más allá de las propias limitaciones, que nunca se debe dejar de intentar, que cada quien es dueño de tomar las riendas de su futuro.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Qué es lo que más valioso que reconoces en ti?
2. ¿Qué conozco o sé sobre el autoconcepto?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué opinas del actuar de Joan?, ¿qué le permitió alcanzar sus sueños?
2. ¿Qué quería decir Joan con la frase "Cuando abandonas un sueño estás abandonando parte de ti mismo"?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cuál es tu sueño?, ¿qué posibilidades tienes de lograrlo?; a partir de ahora, ¿qué puedes hacer para enfrentar tus limitaciones?



“El mundo necesita soñadores y el mundo necesita hacedores.  
Pero, sobre todo, el mundo necesita soñadores que hacen”.

Sarah Ban Breathnach

## La autoestima no es solo apariencia física

<https://youtu.be/S1LEhmhxS0g>

(4:30 minutos)



45''

### Propósito:

Reconocer que la autoestima va más allá de la apariencia física.

### Argumento o resumen

El video muestra una animación en un ambiente rural donde una oveja ostenta su bello pelaje. Sin embargo, luego es trasquilada y ello la hace sentir minimizada y triste por las burlas de los demás. Un conejo se encarga de alentarla y demostrarle que tiene otras cualidades que la engrandecen más allá de la apariencia física.

## Para trabajar en clase:

### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. Según tu parecer, ¿la autoestima depende de tener una buena apariencia física?, ¿por qué?
2. “Es importante superar las dificultades que se presentan en nuestras vidas”. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?, ¿por qué?

### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados ¿cuál es el más importante y por qué?

### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué entiendes cuando escuchas que “la vida es un sube y baja”? Argumenta tu respuesta.
2. ¿Estás de acuerdo con la expresión: “Nuestra vida tiene dos misiones: la primera, ser felices, y la segunda, hacer felices a los demás”? Argumenta tu respuesta.

### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cómo se puede fortalecer nuestra autoestima?, ¿consideras importantes las habilidades de las personas más allá de su apariencia?, ¿por qué?

“Puede que tú no cambies al mundo, pero si tú cambias puedes cambiar el mundo... y eso ya es ganancia”.

Fuente: <http://www.elmoalanis.com/desmentiras/cambias-tu-cambia-el-mundo.html>

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa”. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osoros 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.

# GUÍA DIDÁCTICA N° 7



## Nunca te dejes llevar por lo que los demás digan

<https://youtu.be/iDZgG4Y0wk0>

(7:17 minutos)



45''

### Propósito:

Reconocer la importancia de la autoestima para afrontar las dificultades de la vida.



### Argumento o resumen

Se muestra a una joven que divide su tiempo entre el estudio y el cuidado de su pequeña hija. Ella debe soportar el constante rumor sobre su maternidad, que genera especulaciones de todo tipo. Un maestro amigo le sugiere decir la verdad sobre el origen de su hija (a quien en realidad encontró en la calle y desde ese momento decidió hacerse cargo de su cuidado), pero ella responde que prefiere que hablen de ella y no de la niña, con lo que demuestra su autoestima frente al qué dirán.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar.

1. ¿Deberían las personas dejarse llevar por el qué dirán?
2. ¿Qué opinas de los rumores que se dicen sobre una persona?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál crees que es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué opinas de la situación presentada?
2. ¿Por qué crees que a la protagonista no le importa el qué dirán?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cómo afrontarías comentarios negativos sobre ti?



“No permitas que el ruido de las opiniones de los demás ahogue tu voz interior”.

Steve Jobs

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa”. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osoros 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.



## EL valor de aceptarte tal como eres



45''

<https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>

(4:11 minutos)

### Propósito:

Orientar para la construcción del autoconcepto que permita el descubrimiento del valor personal.



### Argumento o resumen

Sumido en la penumbra de los video-juegos debido a su discapacidad física, un día el púber recibe un generoso regalo de su madre: un perrito. Su alegría dura hasta que descubre que el cachorro también tiene una discapacidad, lo que lo lleva a rechazarlo. Con la alegría propia de su edad, el cachorro le demuestra que la vida es un constante empezar y que existe posibilidad de seguir adelante a pesar de las adversidades.

### Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar.

1. ¿Qué tipo de adversidades o problemas se le pueden presentar a una persona durante su vida?
2. Menciona dos actitudes de una persona positiva frente a la vida y otras dos de una persona negativa frente a los problemas.



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál crees que es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Por qué crees que el muchacho se refugia en la penumbra y los juegos solitarios? ¿Qué papel juegan la confianza y el optimismo en tu vida diaria? Argumenta con un ejemplo.
2. ¿Cuál habrá sido la intención de la madre al obsequiarle el cachorro?, ¿qué animó al muchacho a tomar otra actitud con el animal?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Es la indecisión un miedo exagerado a equivocarse?, ¿por qué?



“La discapacidad no te define; lo que te define es cómo haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta”.

Jim Abbot



## Autoestima

[https://www.youtube.com/watch?v=8h5q3G\\_d9Jc](https://www.youtube.com/watch?v=8h5q3G_d9Jc)

(5:17 minutos)



45''

### Propósito:

Comprender que ser uno mismo es la base de una buena relación de pareja.



### Argumento o resumen

El video animado representa, a través de dos flores, cómo se inician algunos cortejos. Aquí, una de ellas se desprende de lo máspreciado por agradar. Él se siente atraído por ella y da todos sus pétalos, sin pensar en su propia integridad.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Qué opinas de las parejas que piden y dan regalos u obsequios como muestra de amor?
2. ¿Es el agradar a una persona motivo suficiente para contraer deudas?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál crees que es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y La reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Por qué crees que él entregaba sus pétalos a ella?, ¿qué opinas de su decisión?
2. ¿Qué entregarías a tu pareja para agradarla?, ¿te endeudarías, empeñarías tus objetos de valor?, ¿por qué?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. En una relación, ¿una persona siempre debe agradar a su pareja, aunque eso signifique ir en contra de su economía o de sus valores? Argumenta tu respuesta.



“No esperes recibir nada a cambio, ya que eso no es amor.  
El amor verdadero se da sin interés”.

Fuente: <https://www.milejemplos.com/frases/frases-de-amor-verdadero.html>



## Criando a un atleta olímpico (GLadys Tejeda)

<https://www.youtube.com/watch?v=q9iu0ycAJBg>

(3:13 minutos)



45''

### Propósito:

Reconocer la importancia de valorarse uno mismo como la base de la realización personal y la superación de cualquier tipo de limitación que se presente.



### Argumento o resumen

El cortometraje muestra a una joven atleta provinciana que tuvo desde pequeña limitaciones económicas. No obstante, junto a su madre persiguió un gran sueño: "Llegar a ser una atleta profesional olímpica".

Se destaca que, en ciertos momentos de su vida, pensó que ya no podía más, por lo que quiso apartarse de su sueño. Sin embargo, el creer en sí misma y el valorarse la impulsó a regresar con más fuerza, a enfocarse en sus virtudes y destrezas para competir y lograr sus propósitos, acompañada siempre por su madre.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. Cierra los ojos por 5 segundos y piensa en dos cosas que quieras lograr. ¿Cómo te sentiste al pensar en ello?, ¿te generó alegría, compromiso, satisfacción, tristeza, miedo, frustración, enojo?, ¿por qué?
2. ¿Qué limita que cumplas tus sueños?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y La reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Cuáles fueron las principales limitaciones que afrontó Gladys y cómo las superó?
2. Piensa por un momento que eres ella. ¿Qué sentirías al experimentar su triunfo olímpico? Y ¿cómo te sentirías frente a tu sueño cumplido?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿A qué le estás dando más importancia en tu vida?, ¿piensas que eso está aportando para el logro de tus metas?, ¿por qué?



“Lo determinante es cómo interpretamos nuestro mundo interno, es decir, nuestra vida, valorando nuestros aciertos y aprendiendo de nuestros errores”.

Autor: Red de Educadores EBA – Lima

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las "Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa". Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osoros 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.





## Logra tus sueños

<https://www.youtube.com/watch?v=3nM2T5h6JPQ>

(5:30 minutos)



45''

### Propósito:

Que los estudiantes logren realizar sus sueños futuros sin temor y con seguridad a pesar de las dificultades que se les presenten.



### Argumento o resumen

Este video muestra diversas situaciones en las que la persona siente que su dignidad y su autoestima han sido vulneradas por los fuertes ataques que ha recibido de otros con el fin de disminuirla y hacer que fracase. La persona aprende a manejar las adversidades y se convence de que vale la pena perseverar en el logro de sus aspiraciones y que "todos podemos florecer y prosperar".

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. Si tus habilidades no fueran valoradas por tu entorno, ¿qué harías?, ¿qué actitud tomarías frente a los que no creen en ti?
2. ¿Qué motiva a una persona a humillar a otra: la discriminación o la envidia?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y La reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué significa para ti "florecer y prosperar"?
2. ¿Crees tú en la frase "si perseveras en algo, lo lograras"? Menciona un ejemplo de vida.



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cómo responderías a quienes intentan desanimarte de tus proyectos y sueños?



**"Piensa en grande y tus hechos crecerán  
Piensa en pequeño y quedarás atrás  
Piensa que puedes y podrás  
Todo está en el estado mental".**

Rudyard Kipling



## Manos miLagrosas

<https://www.youtube.com/watch?v=JROq8BUN2ro>



45''

(10:10 minutos)

### Propósito:

Fortalecer la fe y la seguridad en uno mismo.



### Argumento o resumen

Benjamín, un niño que vive con su hermano y su madre soltera, analfabeta, trabajadora del hogar, es víctima de las burlas de sus compañeros, quienes lo hacen sentir inferior e incapaz.

La mamá le brinda seguridad en sí mismo diciéndole que no está hecho para fracasar, y que usando su inteligencia y con disciplina logrará salir adelante en la vida. A pesar de su carácter violento, Benjamín empezó a superarse y logró ingresar a la universidad. Haciendo uso de su gran capacidad de lectura y comprensión, ha llegado a ser uno de los mejores neurocirujanos de los Estados Unidos.

### Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Consideras que todas las personas tienen iguales oportunidades para progresar? Sustenta tu respuesta con algunos ejemplos.
2. ¿Recuerdas algún consejo o sugerencia que te haya ayudado a tomar mejores decisiones? Comenta alguno.



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Qué opinas de las palabras de la madre: "Tú no estás hecho para el fracaso"?
2. ¿Qué opinas de que la madre diga a su hijo "Tú puedes hacer las cosas igual que los otros, y mejor"?, ¿por qué crees que le dice eso?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Qué harías para salir adelante y vencer los conflictos internos o los obstáculos que se te presentan en la vida, como hizo Benjamín?



**"Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible".**

San Francisco de Asís

## Autoestima (cortometraje)

<https://youtu.be/CZCxZYPVgnA>

(8:12 minutos)



### Propósito:

Reconocer en los demás su valor como personas.

### Argumento o resumen

El cortometraje muestra a una joven que no se siente a gusto con su físico y que solo percibe defectos. Cierta día recibe una carta de un admirador secreto en la que éste le expresa su admiración por su belleza, lo que la conduce a cambiar su percepción de sí misma.

## Para trabajar en clase:

### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Qué características físicas valoras en ti mismo?, ¿por qué?
2. ¿Crees que la publicidad influye en la formación de patrones de belleza?, ¿por qué?

### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?

### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. Si una persona se encontrara en la situación en la que se halla la protagonista del video, ¿qué palabras usarías para fortalecer su autoestima?
2. ¿Consideras que ser delgado es sinónimo de felicidad y belleza?, ¿por qué?

### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cuán importante es para ti la apariencia física?, ¿por qué?



“El respeto por nosotros mismos y por nuestros valores debe anteponerse a cualquier temor o deseo de agradar”.

Walter Riso

# GUÍA DIDÁCTICA N° 14



## Bellavista: mujer golpeada en la vía pública defiende a su agresor



45''

<https://www.youtube.com/watch?v=8C2ruvZxf3A>

(2:07 minutos)

### Propósito:

Analizar la violencia contra la mujer.



### Argumento o resumen

El video trata de un caso real captado por las cámaras de vigilancia del distrito de Bellavista (Callao). Se observa la golpiza que recibe una mujer por parte de su pareja. Ante la intervención del Serenazgo, la mujer defiende a su agresor.

Una especialista consultada opina que esta situación se presenta debido al “síndrome de la mujer maltratada” por el cual la víctima “no puede hacer nada para defenderse” porque se encuentra sometida a su agresor o porque considera que es la responsable de una situación que se debe corregir.

## Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. ¿Por qué se presentan casos de violencia en las relaciones de pareja?
2. ¿Conoces casos de violencia contra la mujer en tu entorno? Menciona el que más te ha impactado.



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Crees que la relación presentada en el video es tóxica?, ¿por qué?
2. ¿Cuáles consideras que son las causas de las relaciones violentas?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Consideras que denunciar un caso de violencia es una obligación?, ¿por qué?



“Ámate tanto que cuando alguien te trate mal, te des cuenta enseguida”.

Fuente: <https://rincondeltibet.com/blog/p-amate-tanto-que-cuando-alguien-te-trate-mal-te-des-cuenta-enseguida-19279>

Este material ha sido elaborado por la Red de Educadores de Educación Básica Alternativa de Lima y forma parte de las “Guías didácticas para fortalecer la autoestima en estudiantes de Educación Básica Alternativa”. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2018-17557.

De esta edición, noviembre 2018:

© TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osoros 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú. Telf.: (51 1) 424 0997.

Se permite la copia a la transmisión de partes o de toda esta publicación sin requerir permiso previo; basta citar la fuente.



## No te rindas, puedes LograrLo

<https://www.youtube.com/watch?v=Veh0vJc6H9c>

(6:59 minutos)



45''

### Propósito:

Fomentar la autoestima a pesar del desaliento que provocan los obstáculos que nos pone la vida.



### Argumento o resumen

En un entrenamiento de fútbol americano, el jugador Rock manifiesta su pesimismo al grupo de cara al próximo partido que van a jugar. El entrenador entiende que es necesario revertir el mensaje de desaliento y le propone a Rock un reto físico con algunas condiciones. Ni Rock ni el grupo creen que lo pueda hacer; solo el entrenador lo alienta durante la dura prueba. Finalmente, Rock supera el reto y genera un cambio de actitud del grupo que les permite superar el pesimismo con el que iniciaron la práctica.

### Para trabajar en clase:



### Antes de ver el video

Exploramos los saberes previos sobre el tema que vamos a desarrollar:

1. Según lo que recuerdas, ¿puedes mencionar obstáculos que te han impedido conseguir lo que te propusiste?
2. ¿Qué palabras o frases le dirías a alguien cuando se le presentan problemas o dificultades en la vida?



### Después de ver el video

Recogemos las apreciaciones sobre lo observado:

1. ¿Podrías mencionar los tres aspectos del video que más te han llamado la atención?
2. De los tres aspectos mencionados, ¿cuál crees que es el más importante y por qué?



### Orientamos el análisis y la reflexión individual o grupal

(sobre el video)

1. ¿Por qué crees que el entrenador le asigna el reto físico a Rock?
2. ¿A qué conclusión llegó el grupo luego de la prueba?



### Cierre

(pregunta de reflexión personal)

1. ¿Cómo resuelves los obstáculos que se te presentan?, ¿qué haces para lograr tus objetivos?



“Lo único imposible es aquello que no intentas”.

Autor desconocido



Con el auspicio de:

